DEZEMBRO 2025

Seleções

READER'S DIGEST

É TEMPO DE FESTA!

- Um estranho salva o Natal
- Nossa surpresa de Hanucá
- O voo mágico
- A melhor e pior ideia de presente
- e muito mais!

Precisamos falar sobre saúde mental

PÁGINA 52

Quando gastar é uma recompensa

PÁGINA 92

O risco da ALERGIA ALIMENTAR em adultos

PÁGINA 74

ISSN 1516-7038
02512
9 771516 703815
Dezembro 2025 • R$ 27,90
selecoes.com.br

ines249

MEDECINS SANS FRONTIERES
MÉDICOS SEM FRONTEIRAS

Sua herança para um futuro melhor

Um gesto solidário hoje pode ajudar as próximas gerações.

Acesse msf.org.br/heranças
ou ligue 0800 941 0808 para saber mais.

SERRA LEOA © Vincenzo Livieri/MSF

Estampe sua solidariedade com estilo!

ines249

Encontre produtos lindos e cheios de estilo, para você ou para presentear alguém especial, na lojinha **Doe e Ganhe** de **Médicos Sem Fronteiras** (MSF).

Várias estampas disponíveis!

Produtos que trazem esperança e transformação!
100% do valor arrecadado com nossos produtos, descontados os custos de produção, é redistribuído para os projetos de MSF no Brasil e no mundo, ajudando a levar cuidados de saúde e esperança onde eles são imensamente necessários.

Acesse:
umapenca.com/medicossemfronteiras/
ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code abaixo e confira todos os produtos disponíveis!

MEDECINS SANS FRONTIERES
MÉDICOS SEM FRONTEIRAS

VISITE A LOJINHA
DOE E GANHE DE MSF!

ines249

Seleções
READER'S DIGEST
Você melhor. O mundo melhor.

Artigos

36
CAPA
A magia das festas
O espírito do Natal manifesta-se de várias maneiras – algumas planejadas, outras totalmente inesperadas. Reunimos algumas histórias incríveis e inspiradoras.

52
SAÚDE
Cuide de você... por inteiro
A saúde mental não pode ser deixada de lado. Está cada vez mais claro que ela é tão importante quanto a saúde física.
POR BETH WEINHOUSE

62
DRAMA DA VIDA REAL
Sob as pedras
Preso num riacho sob uma rocha de 300 quilos, ele viu a água começar a subir.
POR ERIC RASKIN

74
SAÚDE
Sim, adultos podem desenvolver alergia alimentar
Fique atento aos riscos desse tipo de alergia.
PELA PROF. CLARE COLLINS

80
INSPIRAÇÃO
Natal de cartão-postal
Cinco lugares onde o brilho das festas reluz.
COMPILAÇÃO DE FOTOS

86
COMPORTAMENTO
Lista de tarefas: ela derruba você?
A psicologia das metas ajuda a cumpri-las.
POR KIM M. CAUDWELL

92
SUA HISTÓRIA REAL
Meu dinheiro mais bem gasto
Quando a compra vale cada centavo.
PELOS LEITORES DE SELEÇÕES

96
INSPIRAÇÃO
A trégua do Natal de 1914
Na linha de frente, os soldados de ambos os lados pararam para celebrar – juntos.

ILUSTRADO POR LAURA MARTÍN

ines249

Departamentos

MUNDO DO BEM

5 **Lhamas do drama**

HERÓIS DE HOJE

6 **Disposição para ajudar**
Uma artista fez uma oferta extraordinária a quem perdeu a casa.
POR SIDNEY PAGE

9 **Bom saber**
Três histórias para melhorar seu dia.

COMPLETE A FRASE

12 **O presente de Natal mais incrível que recebi foi...**

PETS

14 **Norman, o dromedário**

ARTE DE VIVER

18 **Beba sem ressaca**

PAPO DA NUTRI

19 **Como aproveitar as festas sem perder o equilíbrio**
POR MÁRCIA FRANÇA

21 **Entre aspas**

HUMOR

22 **O caos tomou conta dos elfos**
Está na hora de restaurar o decoro, diz um dos elfos do Papai Noel.
POR SR. BOLINHO DECORADO

VIDA BEM VIVIDA

26 **Nossa pior e melhor ideia de Natal**
...tinha quatro patas e balançava o rabo – um cachorrinho!
POR MEGAN MCARDLE

Humor

Flagrantes da vida real 10
Ossos do ofício 34
Piadas de caserna 104
Rir é o melhor remédio 110

13 COISAS

30 **É gelo, gente! Tudo sobre a Antártica**
POR EMILY GOODMAN

Saúde

BEM-ESTAR DO CORPO E DA MENTE

15 **O segredo do paladar**
A genética e a biologia influenciam a percepção do paladar.
POR ESTEFANÍA DÍAZ DEL CERRO

Jogos mentais

105 **Enriqueça seu vocabulário**

107 **Desafio Seleções**

112 **Onde? Onde?**

ILUSTRADO POR TOM NEWSOM

Seleções READER'S DIGEST

Editora-executiva Raquel Zampil
Editor de Arte Luiz Fellipe Menezes
Gerente de Negócios Rodrigo Alvim
Coordenadora do Serviço ao Cliente Keith Ferreira

Diretor-executivo Luis Henrique Fichman

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (EUA)
Presidente e CEO Bonnie Kintzer

©2025 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. – Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. – Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc. TOMO CXLVIII, Nº 1.021. Impresso no Brasil por Oceano Indústria Gráfica e Editora. **Assinatura anual:** R$ 299,97

READER'S DIGEST É PUBLICADA EM 17 IDIOMAS AO REDOR DO MUNDO

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

CARTAS PARA O EDITOR

Site www.selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

ASSINATURAS/ATENDIMENTO AO CLIENTE

Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.

Telefone 4004-2124
(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

E-mail atendimento@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

REPRESENTANTE DE PUBLICIDADE

Eggs Soluções em Marketing
Eliana Gervásio
eliana@eggsolutions.com.br

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Instagram e no Site. Todo dia uma surpresa!

Facebook: Revista Seleções

Instagram: @revistaselecoes

Site: selecoes.com.br

ines249

MICHAEL RAINES

Lhamas do drama

Estar com os entes queridos no Natal é um prazer. Chegar lá, nem sempre. O Aeroporto Internacional de Portland, no estado americano do Oregon, põe os passageiros à vontade de um modo original: lhamas terapeutas. Esses animais – como Prince (*à esquerda*) e Beni (*à direita*) – passeiam pelo terminal e se deixam acariciar e abraçar. As tratadoras Lori Gregory e Shannon Joy, mãe e filha, administram a fazenda Mountain Paes Therapy Llamas and Alpacas, vizinha do aeroporto, e dizem que essas fofuras de 200 quilos são uma distração bem-vinda do estresse das viagens perto do Natal. "Eu as chamo de Papais Noéis para adultos", conta Shannon. A passageira Lori Sackett foi uma das sortudas destinatárias do amor das lhamas. "Que carinhas doces", disse à rádio NPR. "Que dádiva." ⌄

ines249

Disposição para ajudar

Uma aquarelista fez uma oferta extraordinária a quem perdeu a casa nos incêndios de Los Angeles: "Pinto sua casa de graça"

POR *Sydney Page*
DE THE WASHINGTON POST

O INCÊNDIO DE PALISADES, em Los Angeles, queimou totalmente a casa de Charlotte Tragos. Seu crescimento quando criança estava marcado na parede da cozinha. Heranças de família enchiam os armários. O vídeo do casamento dos pais, na década de 1990, estava guardado no porão. Tudo se foi.

"Era uma casa única e muito especial", diz Charlotte, que fugiu com os pais, a irmã mais nova e os três cães quando o incêndio começou em 7 de janeiro de 2025. A adolescente só levou o diploma do ensino médio, as cinzas do cachorro e um par de tênis.

"As ruas estavam cheias de gente em fuga que dirigia na contramão", diz ela, e acrescenta que todos tentavam se salvar.

Alguns dias após o início do incêndio, uma amiga lhe mostrou uma artista de Los Angeles que se oferecia para criar gratuitamente aquarelas dos lares antes da destruição.

Charlotte fez contato com a artista Jordan Heber e perguntou se ela pintaria a casa onde passou a infância. "Queria que fosse uma surpresa para meus pais, que estão enfrentando tanta coisa agora", diz ela. Charlotte mandou uma foto a Jordan, que pintou a casa em apenas três dias.

"Nossa casa é muito mais do que essas coisas físicas nas quais guardamos nossos pertences", diz Jordan,

ines249

JORDAN HEBER VIA THE WASHINGTON POST

Depois do incêndio de Palisades, Jordan Heber decidiu ajudar com seu talento artístico.

ines249

A aquarela de Jordan Heber mostra a casa de Charlotte Tragos, destruída pelo fogo.

que mora em Santa Mônica. "É uma honra incrível criar esses tributos duradouros a locais que guardaram tanta vida e tantas lembranças."

Charlotte diz que sempre será grata a Jordan.

"Isso é importantíssimo", diz ela. "Em nossas condições atuais, não temos nada, e coisas assim, principalmente peças que homenageiam o que a casa significava para nós, são muito inspiradoras."

Jordan trabalha como estrategista de marcas e pinta por encomenda, em geral residências. Costuma cobrar entre 350 e 400 dólares por aquarela.

"Morei em muitas casas quando mais jovem. Por isso, o significado do lar é importante para mim", diz ela, observando que tem a palavra *home*, "lar", tatuada no antebraço.

Quando o incêndio florestal começou, Jordan pensou em maneiras de contribuir. Uma amiga lhe enviou a postagem no Instagram de outro artista local que se oferecia para desenhar a casa das pessoas sem cobrar, e Jordan se interessou. "Será meu modo de ajudar", disse ela.

Pouco depois de publicar sua oferta nas mídias sociais, os pedidos começaram a chegar. Jordan criou mais de 25 aquarelas, inclusive a de Jeremy Wineberg, cujo lar em Pacific Palisades foi destruído.

"Era um lugar de onde ninguém queria sair", diz Jeremy, explicando que o imóvel estava na família havia quase 30 anos.

Na época do incêndio, Jeremy estava em casa com o companheiro, Zander Jimenez, e os dois cães, Winnie e James. Ele conseguiu pegar a caixa de joias e o iPad antes de fugir. Deixou para trás o restante dos pertences.

"Não são coisas apenas; era tudo o que me representava, e agora me sinto muito perdido", explica Jeremy, que se abrigou na casa do pai a mais de 200 quilômetros de distância. Zander viu a oferta de Jordan no Instagram e logo lhe mandou uma mensagem.

"Contamos nossa história a ela, que, com muito amor e gentileza, criou uma lembrança belíssima que se parece exatamente com uma fotografia", diz Jeremy. "Vamos emoldurá-la e um dia colocá-la em nosso novo lar."

Jordan fica contente porque as pessoas acham suas aquarelas importantes e diz: "Tomara que inspirem outros a usar seu talento para ajudar quem precisa."

THE WASHINGTON POST (19 DE JANEIRO DE 2025), © 2025 DE THE WASHINGTON POST.

ines249

BOM SABER

3 HISTÓRIAS PARA *melhorar seu dia*

WAYNE GRAY

Além do dever

Nas forças armadas, os soldados formam pares de "irmãos em armas", ou seja, os dois sempre cuidam um do outro no campo de batalha. A organização de veteranos Hero's Bridge ("ponte dos heróis", herosbridge.org), fundada no norte do estado americano da Virgínia pela filha de um fuzileiro naval, transpôs o conceito à vida civil e liga veteranos mais jovens a outros mais velhos que enfrentem dificuldades físicas ou de saúde mental. Os mais jovens levam os colegas a consultas médicas, ajudam em casa ou simplesmente lhes fazem companhia. Jon Esse (*acima, à esquerda*) é um dos mais de 300 voluntários da entidade e considera a participação no Battle Buddy Program uma continuação natural do serviço militar. "Entramos em combate com eles", disse ao *Washington Post*, "e a batalha é viver."

Os bons samaritanos salvam o dia

Em abril do ano passado, na estrada Interstate 94, que passa por St. Paul, no estado americano de Minnesota, o carro de Samuel Orbovich, de 71 anos, desviou-se para a direita e bateu num poste de luz. Depois, chocou-se com a mureta de proteção e pegou fogo. Ao perceber que o motorista estava preso lá dentro, cerca de uma dúzia de motoristas parou para ajudar a tirá-lo do veículo em chamas. Por um minuto apavorante, as pessoas tentaram abrir as portas, mas a mureta impedia. Enquanto se desviavam das chamas cada vez maiores, um homem usou o extintor de incêndios e outro quebrou a janela de Samuel. Retirado o vidro, o grupo puxou o idoso para fora e o levou para lugar seguro. Ele saiu ileso, assim como seus salvadores.

Dividir é cuidar

As crianças que pediam doces no Halloween do ano passado em Woodhaven, Michigan, encontraram um cartaz na casa de Amy Schmitt. "Meu filho está no hospital", dizia. "Desculpem, sem doces hoje." Naquela noite, Amy, sentada junto ao filho, Jacob, no hospital, percebeu que o celular estava recebendo notificações da câmera da porta de casa. Ela olhou a gravação e viu muitas crianças deixando doces para Jacob, que perderia a diversão. "Não conheço nem metade dessas pessoas", disse a mãe, agradecida, à emissora Channel 7, de Detroit. "Como os pais educaram bem esses garotos!"

ines249

FLAGRANTES
DA *Vida Real*

Em um passeio pela cidade de Olinda (PE), vi caída ao chão uma fruta, e perguntei ao guia turístico o que era. Ele me disse que se tratava da fruta-pão, que é comestível e apreciada pelos pernambucanos. Mais adiante vimos uma árvore frondosa e o guia informou:

– Aquela é a árvore da fruta-pão.

Então um engraçadinho no grupo arrematou:

– Mais conhecida como padaria.

—MAURO SERGIO AIELLO, *Mogi das Cruzes (SP)*

Sempre me sinto inspirada quando as pessoas fazem 100 anos e ainda são vigorosas.

Numa caminhada por nossa comunidade de aposentados, encontrei a mais nova centenária do grupo, que parecia cheia de vida. Tive de parar e perguntar:

– Como consegue?

– É só pôr um pé diante do outro – respondeu ela com um sorriso. E acrescentou: – É claro que, antes, você tem de acordar.

—PATRICIA EDWARDS

Há quem esvazie logo o lava-louça e quem o use como se fosse uma mala de utensílios de cozinha — e os dois se casam.

—APARNARCHI *no Threads*

Meu primo Robert cortou o cabelo, detestou o corte e se lamentou: "Eu queria um corte de

CARTUM DE *Bob Eckstein*

ines249

17 dólares com uma gorjeta de 3 dólares. Em vez disso, recebi um corte de 3 dólares e deixei uma gorjeta de 17."
—BRIAN SEBORG

Estava ansiosa para contar a notícia ao meu marido e mal podia esperar que ele voltasse do trabalho. Finalmente, ouvi a chave na porta, e ele entrou.

– Quer saber o que fiz hoje? – praticamente gritei, me pondo de pé num salto.

Meu amoroso marido, que me conhece muito bem, respondeu:

– Não com detalhes.
—GLORIA WRIGHT

Pedi ao meu filho de 7 anos que dobrasse um cobertor que eu havia usado. Ele o estendeu no chão, se enrolou nele e chorou por seis minutos, dizendo:

– Não consigo! É impossível!
—@DADMANN_WALKING

Eu sabia que nosso relacionamento não daria certo quando ele me perguntou se eu queria dividir a sobremesa.
—@SCBCHBUM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 33.*

PEQUENOS GÊNIOS

✦ Minha neta de 5 anos perguntou educadamente à mãe se tinha de comer o pão no jantar. "Não", disse a mãe. "Se não quiser o pão, não precisa comer." Ao ouvir isso, minha neta tirou o miolo do pão, enfiou ali a vagem e jogou o pão fora.
—JAMES RANDOLPH

✦ Perguntei ao meu filho Teddy, de 5 anos, se sabia o que significa a expressão "tão pouco e tão tarde". Ele respondeu: "É quando você tem pernas curtas, não consegue correr muito rápido e acaba se atrasando."
—MARK RAMIREZ

✦ A primeira vez que me acompanhou até um Hobby Lobby, uma grande loja de material de artesanato, meu neto pequeno olhou em volta, totalmente espantado. Dava para ver que ele estava pensando: *Que lugar é este?* Então, ele gritou: "Já sei! Aqui é a Leroy Merlin das vovós!"
—LIZ HOOD

RYAN MCVAY/GETTY IMAGES

COMPLETE A FRASE

ines249

O presente de Natal mais incrível que já recebi foi...

...o nascimento do meu filho.
AMAR OZ
México

...um órgão.
IRIS GONZALEZ
Porto Rico

...a linda expressão do meu pai quando ele me ofereceu um pequeno caminhão feito com Lego.
JEAN-CLAUDE LECLERC
França

...um livro que eu não podia comprar quando tinha 14 anos, dado pelo meu melhor amigo.
ANNET PORTILLO
Honduras

...uma assinatura anual da Seleções, presente da minha falecida esposa.
JOEL RALON
Guatemala

...meus primeiros livros de literatura clássica.
EUGENIA ITHALIA
Peru

...alguns soldadinhos de plástico.
HENRY RODRIGUEZ
Costa Rica

...a boneca dos meus sonhos.
TANARA VIEIRA
Brasil

(MAPA) SHUTTERSTOCK

ines249

...um ovo de Páscoa.
YVES PIETERS
Bélgica

...uma Bíblia.
MARIINA JONNA MERISALO
Finlândia

...uma bicicleta com um selim em formato de banana.
TANYA HEINECKE
Países Baixos

...um concerto de bugios na Costa Rica.
MELANIE
Alemanha

...uma cozinha de brinquedo.
JASMIN
Áustria

...uma viagem a Maiorca.
ANA CHENA
Espanha

...uma festa temática de melões onde tudo era sobre melões.
ANN-KATRIN
Suíça

...o irmão que eu tanto pedia aos meus pais.
JOANA MADELENO
Portugal

ines249

Greg Ostertag e seu amigo Norman.

Quer compartilhar a história do seu pet?
Envie seu relato para editor@selecoes.com.br

AMIGOS PETS

Norman, o dromedário

MOUNT VERNON, TEXAS

Cinco anos trás, acrescentamos Norman ao zoológico – cavalos Clydesdale, vacas, emas, pavões e muito mais – de nossa fazenda de 20 hectares. Ele é um dromedário (só tem uma corcova). Nós o recebemos do veterinário local quando tinha 8 semanas e já era do tamanho de um cão dinamarquês. Tivemos de alimentá-lo na mamadeira.

Como as lhamas e alpacas, a maioria dos dromedários é domesticada e leva uma vida feliz perto de seres humanos. Também são animais famosos pelas travessuras. Certa vez, Norman enfiou a cabeça dentro de um caminhão de entregas e tirou todas as caixas enquanto o motorista estava de costas.

Ele adora passear por nossa cidadezinha no Texas. No ano passado, o levamos ao centro para a festa anual de outono. E minha sogra lhe fez uma capa vermelha e branca de Papai Noel para usar sobre a corcova nas festas de Natal.

Norman é obcecado por meu marido; segue-o por toda parte e divide seus petiscos. Talvez seja porque Greg, ex-jogador da NBA, também tem 2,18 metros de altura. Assim, Norman o considera parte do rebanho.

—Enviado por SHANNON OSTERTAG

SHANNON OSTERTAG

ines249

O segredo do paladar

Genética e biologia influenciam a percepção do paladar

POR *Estefanía Díaz del Cerro*
DE THE CONVERSATION

"Sempre fui uma pessoa com paladar exigente. Não é que eu não queira experimentar coisas novas, mas muitos sabores são amargos ou intensos demais para mim", diz Carolina, 28 anos, que costuma evitar hortaliças como brócolis ou couve, preferindo alimentos mais simples. "Meus amigos dizem que exagero, mas não suporto certos sabores. Talvez eu seja o que os cientistas chamam de superdegustadora."

FOTOS: © ADOBESTOCK

Um paladar apurado

ines249

Chamamos de superdegustadoras as pessoas com uma capacidade aguçada de detectar sabores, especialmente o amargo, embora elas também sejam sensíveis ao doce ou ao picante. O termo foi cunhado pela psicóloga americana Linda Bartoshuk na década de 1990. Desde então, os cientistas têm investigado como a genética e a biologia influenciam essa percepção gustativa aguçada e como isso afeta as preferências alimentares e a saúde.

Por que o amargo é a característica definidora dos superdegustadores? Porque desempenha um papel crucial em nossa evolução. Ao longo da história, nos ajudou a detectar substâncias tóxicas em plantas e alimentos. Além disso, é o sabor mais fácil de medir e identificar.

Será por causa das papilas gustativas?

Pessoas com um "supersentido" do paladar têm uma conexão com a biologia de suas papilas gustativas.

Esses receptores sensoriais detectam os cinco sabores básicos: doce, salgado, amargo, azedo e *umami* (saboroso). Todos podem perceber qualquer um deles, mas algumas áreas da língua são mais sensíveis a certos sabores. A ponta é melhor em detectar o doce, as laterais detectam o salgado e o azedo, e a parte posterior é mais sensível ao amargo. O *umami* é percebido em toda a língua.

Os superdegustadores têm mais papilas gustativas do que a maioria das pessoas: até 60 por cm^2, enquanto as pessoas com sensibilidade normal (normodegustadoras) geralmente têm entre 15 e 35. Aqueles com a menor sensibilidade (subdegustadores) têm menos de 15 papilas gustativas por cm^2.

O papel do amargo

Um estudo de Linda Bartoshuk e sua equipe mostrou que até 25% da população pode ser composta por superdegustadores. Isso se deve ao gene TAS2R38, que produz um receptor capaz de detectar compostos amargos. Esses compostos, chamados glucosinolatos, estão presentes em hortaliças como brócolis e repolho, e em bebidas como café, vinho e cerveja.

A sensibilidade ao amargo varia entre os superdegustadores devido às diferentes versões do gene TAS2R38. Alguns possuem várias cópias da variante mais sensível, fazendo com que percebam o amargo com mais intensidade do que aqueles com apenas uma cópia.

Fatores que afetam a sensibilidade ao sabor

Uma maior ou menor sensibilidade ao sabor deve-se a diversos fatores, como idade, sexo e cultura. Primeiramente, a capacidade de detectar sabores diminui com a idade devido à redução das papilas gustativas, o que pode diminuir a sensibilidade aos sabores amargo e azedo.

Além disso, estudos sugerem que

as mulheres são mais sensíveis aos sabores, especialmente ao amargo, e têm maior probabilidade de serem superdegustadoras. Acredita-se que fatores biológicos e hormonais, como alterações durante o ciclo menstrual e a gravidez, possam desempenhar um papel importante.

A cultura também exerce influência. Em regiões onde muitos alimentos amargos são consumidos, desenvolve-se uma maior tolerância. Há mais superdegustadoras no Japão, na Índia e na China do que na Europa e nos EUA.

Implicações para a saúde

Uma alta sensibilidade ao amargo pode levar à rejeição de alimentos nutritivos ricos em fibras e antioxidantes, com o risco de seguir uma dieta desequilibrada e sofrer de deficiências nutricionais. Também pode resultar em ansiedade e transtornos alimentares como anorexia ou bulimia.

Além disso, as pessoas muitas vezes preferem alimentos mais doces ou gordurosos para evitar o amargo excessivo, o que aumenta o risco de obesidade e problemas metabólicos. Por outro lado, essa intensa percepção do amargo os torna menos propensos a fumar ou consumir álcool em excesso.

Mais uma vez, a ciência revela que nossas preferências alimentares têm uma base genética e biológica, e que as variações na percepção do paladar não são caprichos, mas maneiras únicas de vivenciar o mundo culinário.

Estefanía Díaz del Cerro é doutora em biologia.

ines249

Beba sem ressaca

Este ano, um recorde de 49% dos americanos com idade para beber decidiu eliminar ou reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas. Com mais gente "limpa", aumenta o número de bares e restaurantes que oferecem coquetéis sem álcool (os chamados *mocktails*). Surpresa: eles podem ser tão caros quanto os drinques alcoólicos! Por quê? Fazer bebidas não alcoólicas que tenham o mesmo sabor das tradicionais é quase uma alquimia; por isso, a faixa de preço é igualmente alta. Mas ninguém precisa delas para criar ótimos *mocktails*; basta um pouco da magia do mixologista. Experimente este festivo espumante de *cranberry* da revista *Taste of Home*. Combine 2 partes de suco de *cranberry*, 1 parte de *ginger ale* e ½ parte cada de suco de laranja e suco de toranja. Guarneça com *cranberries* e fatias de laranja. Dica de profissional: Congele as frutas antes para manter a bebida geladinha sem ficar aguada.

TMB STUDIO

FOTOGRAFADO POR *Emiko Franzen*

ines249

PAPO DA NUTRI

Como aproveitar as festas sem perder o equilíbrio

POR *Márcia França*

Fim de ano é tempo de celebração, encontros e boas risadas. As mesas ficam cheias de delícias, e é natural querer provar um pouco de tudo. O segredo? Encontrar o equilíbrio entre o cuidado com o corpo e o prazer de comer sem culpa e sem exageros.

Saborear com presença

Antes de tudo, curta o momento. Coma devagar, preste atenção nos aromas, nas texturas e nos sabores. Comer com atenção plena ajuda a perceber a saciedade e aproveitar mais cada garfada.

Márcia França
Nutricionista
CRN: 20102100

Estratégias inteligentes

✦ *Porções menores:* sirva-se em pequenas quantidades. Assim, dá para experimentar de tudo sem exagerar.

✦ *Priorize proteínas:* carnes magras, peixes, ovos e leguminosas ajudam na saciedade e reduzem a vontade de "beliscar" o tempo todo.

ines249

✦ *Capriche nos vegetais:* saladas e legumes coloridos equilibram o prato e contribuem para a digestão.

✦ *Respeite seus sinais:* se estiver satisfeito, pare. O corpo agradece, e o prazer da comida não diminui por isso.

✦ *Hidrate-se bem:* intercale cada taça de bebida alcoólica com um copo de água. Isso ajuda o corpo a lidar melhor com o álcool e previne o cansaço do dia seguinte.

Sem culpa, com leveza

Comer é também um ato social e afetivo. Não há problema em sair um pouco da rotina; o importante é não transformar exceções em regra. Aproveite as festas, celebre as pessoas e a comida, e volte à rotina equilibrada no dia seguinte, sem punições.

DESAFIO DO MÊS: EQUILÍBRIO EM CADA ESCOLHA

Em uma das festas da semana, monte seu prato aplicando a "regra do equilíbrio":
✦ metade com hortaliças coloridas,
✦ um quarto com proteínas,
✦ e o restante com aquele prato festivo que você adora.
Depois, observe como se sente saciado, leve e feliz. O equilíbrio começa em um prato e se estende para toda a vida.

Seus olhos podem distinguir milhões de cores diferentes

Nosso corpo é capaz de coisas incríveis! De acordo com a Academia Americana de Oftalmologia, o ser humano consegue distinguir aproximadamente 10 milhões de cores, graças às células cone da retina, a parte posterior do olho que capta a luz e envia sinais ao cérebro. Esses sinais permitem que você perceba diferentes cores. Algumas pessoas que têm uma condição rara chamada tetracromatismo possuem um cone extra no olho, o que lhes permite ver centenas de milhões de cores.

@SLADEWENTWORTH

ines249

ENTRE ASPAS

Adoro as segundas-feiras, e para mim a primeira do ano é uma super-segunda-feira. Começar um diário novo é muito empolgante, da maneira mais *nerd* possível.

—**Issa Rae,** ATRIZ, NA REVISTA *TIME*

O pão de centeio cresce por conta própria e fica mais leve conforme ocupa mais espaço no mundo. Nos seres humanos, chamamos isso de envelhecimento. No pão, de prova.

—**Ocean Vuong,** POETA, NO LIVRO *TIME IS A MOTHER*

Se sua igreja não o incentiva a amar seus inimigos, mas fica apontando esses inimigos, na verdade você não está numa igreja.

—**John Fugelsang,** RADIALISTA, NO LIVRO *SEPARATION OF CHURCH AND HATE*

Digo a meus filhos que estes são os ingredientes essenciais a procurar num parceiro: engraçado, interessante, inteligente e bondoso. [...] Bondoso é muito subestimado. Mas, a longo prazo, gera dividendos.

—**Graydon Carter,** EDITOR, NO LIVRO *WHEN THE GOING WAS GOOD*

Ocupe espaço. Arremesse mais rápido. Corra mais. Aumente a carga. E nunca baixe o nível.

—**Ilona Maher,** JOGADORA DE RÚGBI, NO ESPY AWARDS DE 2025

DIMITRIOS KAMBOURIS/GETTY IMAGES (RAE). VICTOR BOYKO/GETTY IMAGES (CARTER). FIONA GOODALL/GETTY IMAGES (MAHER)

ines249

HUMOR

O caos tomou conta dos elfos

Está na hora de restaurar o decoro, diz um dos elfos de Papai Noel

POR *Sr. Bolinho Decorado*
DE JOHN PAUL BRAMMER

ines249

Há três doces dias, o Polo Norte sofreu um incidente horroroso na Praça do Floco de Neve Açucarado quando Ernie Pão de Mel jogou uma bola de neve em Wilford Pisca-Pisca, atingiu o bom elfo no meio das costas e o fez cair num monte de neve. O Sr. Pisca-Pisca, pego de surpresa, passou quase um minuto inteiro rolando e tentando se levantar, enquanto o atacante apontava e ria descaradamente.

Em qualquer dia que não seja o Domingo da Guerra de Bolas de Neve, atirar bolas de neve já é deplorável por si só; porém mais chocante ainda foi a reação do público de faces rosadas: sorrisos, risadinhas e gargalhadas. Talvez seja mais fácil descrever o teor da reação popular ao apedrejamento pela postagem de Griselda Bola de Glitter que viralizou no Jinglr. "Uau! Parece que Willy Pisca-Pisca levou uma surra!", tilintou ela, com uma foto da cena macabra. "#CuidadoWilly!"

O mau gosto dessa observação insensível fica pior ainda quando se sabe que, pelo ato violento, o Sr. Pão de Mel nem foi levado ao Castigo Enfeitado. Infelizmente, o desrespeito gritante da Sra. Bola de Glitter pelo bem-estar do Sr. Pisca-Pisca na busca

ILUSTRADO POR *Ryan Snook*

ines249

de engajamento no Jinglr é apenas um exemplo recente de uma tendência mais ampla e perturbadora: o embrutecimento da sociedade do Polo Norte, um desvio do decoro que já permitimos por tempo demasiado.

Está na hora de nós, elfos sensatos, dizermos: "Já basta! Não somos assim."

Como mencionei, nada disso é novo. Alguns meses caramelados atrás, eu estava entre os pouquíssimos elfos que rejeitaram publicamente os eventos hoje infames que transpiraram na Alegre Cabana de Festas, na qual Peter Pudim de Leite pregou uma peça em Poppy Hortelã-Pimenta: pôs um pedaço de pimentão em conserva na pizza dela, sabendo de antemão o profundo preconceito de Poppy contra picles em geral.

A perseguição que sofri por falar contra essa brincadeira de mau gosto me entristeceu e desanimou. Para meu horror, Molly Suíças de Azevinho me chamou de "metido a besta", o que fez todos os elfos na sala entoarem "na-na-ná na-na-ná cesta, você não passa de um metido a besta". O xingamento infame repetiu-se outra vez quando voltei à Alegre Cabana de Festas para almoçar: "O que vai querer, metido a besta?" Nem preciso dizer que não esquecerei tão cedo o tratamento que recebi na Alegre Cabana de Festas e que buscarei meus direitos na Justiça.

Quem começa a perceber esse pendor de nossa cultura ao azedume observa-o por toda parte. Vejamos, por exemplo, a vitrine de Natal do Pão de Açúcar da Vovó este ano. Aninhado entre os conhecidos Carrossel das Renas e Roda-Gigante de Natal, há um novo acréscimo arrepiante: bonecos de madeira recortada que representam, de forma bem inadequada, a rena Blitzen puxando as calças de Papai Noel e revelando as cuecas listradas de vermelho. Na imagem, Papai Noel ri da indignidade.

É isso mesmo? O Pão de Açúcar da Vovó homenageia essa brincadeira horrorosa? Não vou nem começar a falar que não deveríamos incentivar o comportamento tóxico das renas. Papai Noel sabe muito bem o que esses rufiões de casco e galhada fazem naquela fraternidade que é o estábulo quando não estão mordendo nádegas de elfos nem extorquindo empresas locais para conseguir doces de graça.

A questão é: precisamos deter essa loucura antes que fique descontrolada. Um dos argumentos contra minha postura (quase todos vituperações formuladas para gerar o máximo sarcasmo) é que vale tudo pela diversão, que o Natal é um sentimento que mora no coração e se amplia com risos e alegria, e que as regras não importam, desde que haja um sorriso no rosto e brilho nos olhos. Claramente, uma inverdade. O Natal não tem a ver com sentimentos. Tem a ver com adesão às normas.

Considere esse fato por mais de seis segundos polvilhados de açúcar e verá que é inatacável. O que é o Natal sem regras e costumes? Ora, mais um mero dia da semana, suponho.

ines249

Pense! Por que embrulhamos presentes com papel colorido, se podemos simplesmente jogá-los nus pela chaminé?

Por que insistimos em comemorar o Natal em dezembro?

E por que, aliás, não aquiescemos ao público e abolimos completamente o binário de "malcomportado" e "bem-comportado"? Por que não dizer que todos são bons e deveriam ganhar tudo o que pediram em sua lista de Natal?

Por que os elfos não mineram bitcoins para o pequeno Jimmy, que furta dinheiro da carteira do pai para gastar em roupas virtuais para os personagens de seus video games? Ho, ho, ho, crianças!

Desculpe-me, mas veja até onde tudo isso vai levar. O Projeto Natal é mantido por um laço meticulosamente amarrado; afrouxá-lo, por pouco que seja, é pôr em risco sua própria existência. Começa quando não se observa o Domingo da Guerra de Bolas de Neve e aumenta para algo muitíssimo maior. Em seguida, vem a abolição da hora de dormir; depois, Papai Noel faz uma lista e só a verifica uma vez; então, em duas contrações das orelhas pontudas, o Natal desaparece como um floco de neve no meio do verão.

Você pode pesar prós e contras, mas é exatamente isso que aguarda os habitantes do Polo Norte no fim da escorregadia pista de esqui da malignidade, pista que, atualmente, descemos com mais velocidade do que Henry Faminto chega à padaria ao sentir o aroma do pão quentinho de manhã. A verdade desconfortável é que, se não controlarmos nossos instintos inferiores, só haverá anarquia no futuro, e zombar dos outros chamando-os de "bonzinhos" não mudará nada.

Feliz Natal a todos, enquanto ainda há Natal.

DE JOHNPAULBRAMMER.SUBSTACK.COM (14 DE DEZEMBRO DE 2024) © 2024 JOHN PAUL BRAMMER.

ines249

ines249

Nossa melhor e pior ideia de Natal

...tinha quatro patas e balançava o rabo — um cachorrinho!

POR *Megan McArdle*
DE THE WASHINGTON POST

EXISTEM POUCAS COISAS mais encantadoras do que a ideia de um cachorrinho no Natal. A música festiva, a família emocionada, aquela carinha adorável com as luzes refletidas nos olhos.

No entanto, a realidade é meio caótica.

Lá está você, tentando preparar *cookies* de Natal, fechar as contas do fim de ano ou pastorear as crianças pelas festas... e lá está o cachorrinho, que precisa ser levado lá fora de duas em duas horas. O tempo que você não passa limpando os acidentes será dedicado a impedir que o filhote roa a árvore, engula os enfeites ou derrube o presépio. E você terá de gerenciar tudo isso com pouquíssimo sono, porque – será que já mencionei? – o filhote precisa ir lá fora de duas em duas horas, inclusive à noite.

Eu e meu marido sabíamos disso tudo, de todas as razões contrárias, e, mesmo assim, arranjamos um cachorrinho no Natal.

Como esperado, nosso bulmastife miniatura era adorável: os olhos comoventes, as patas enormes, os dentinhos de crocodilo que, desajeitado, ele tentava usar para nos morder. Nós o chamamos de Huckleberry e o levamos do estado de Indiana até nossa casa na capital, Washington,

ILUSTRADO POR *Tom Newsom*

por morros cobertos com uma mágica neblina misturada à neve.

A neblina congelou a estrada e reduziu a visibilidade a pouco mais de um metro, o que nos obrigou a passar a noite num motel deplorável. Os olhos do pequeno Huck se arregalaram ao ver neve pela primeira vez. Ele mergulhou o precioso focinho na estranha substância, soltou o espirro mais querido... e, resolutamente, se recusou a fazer suas necessidades naquele material ridículo. Tivemos de recorrer a um tapete higiênico no banheiro, o que fez o quarto do motel feder como uma estação de metrô no alto verão de Nova York.

Mas, no que nos dizia respeito, era o mais doce dos perfumes, e adormecemos numa névoa de felicidade.

Apesar de todo o caos, há algo muito certo em cachorrinhos no Natal, porque Natal é amor, e amor não é o momento da foto perfeita, em que todos se arrumam meticulosamente diante de uma árvore instagramável. O amor são todas as coisas menos glamurosas que fazemos para tirar a foto passageira. Ter um filhote nos ensina isso bem depressa.

Esqueça os inúmeros filmes em que os olhos de uma criança encontram os

de um cachorrinho – amor à primeira vista – porque, na verdade, não amamos os cachorros quando os pegamos. Ficamos encantados e deliciados com eles e um pouco apavorados por serem tão pequenos e frágeis. Mas o verdadeiro amor vem depois, após longas noites em pé no escuro gelado, murmurando "Não dá para se apressar mais um pouco?" e longos dias correndo atrás deles para afastá-los disso e daquilo, e muitos momentos ansiosos procurando no Google coisas como "rúcula faz mal pra cachorro?".

Aqueles momentos são liberalmente compensados pelos encantos: o olhar curioso, a determinação cômica das brincadeiras, os suspiros de perfeito contentamento quando se enfiam a seu lado para cochilar. Mas você não arranja um filhote porque quer observar algo fofinho. (Podemos fazer isso de graça no TikTok.) Você quer os problemas, porque são os problemas que tornam o resto tão compensador.

O que é verdade com os filhotes também é com as pessoas: amor é o que fazemos pelos outros. E não quero dizer apenas que o sacrifício é a expressão mais verdadeira do amor,

MEGAN MCARDLE/THE WASHINGTON POST

ines249

embora naturalmente seja. O sacrifício pode refletir nosso amor, mas também o cria; ele é o investimento que gera o retorno.

Nos últimos dois anos, perdi meus pais (assim como o antecessor de Huck), e o que mais me surpreendeu foi como é triste não poder mais fazer nada por eles. Esperava sentir falta

EM GERAL, OS DESASTRES SE TORNAM AS HISTÓRIAS PREFERIDAS.

das visitas e dos telefonemas – e de fato senti. Mas também tive saudades de limpar a casa, consertar os eletrônicos e discutir com médicos. Os anos cuidando de idosos foram muito cansativos, mas também aprofundaram meu amor por eles, algo que não aconteceria se, em alguma medida, eu não devolvesse todos os anos em que se sacrificaram por mim. Não sabemos realmente quanto alguém é importante para nós até cuidarmos dessa pessoa.

Para quem tem fé, isso ajuda a responder à pergunta que, desde o começo, os críticos fazem ao cristianismo: por que um deus todo-poderoso precisou nascer de uma mulher e morrer na cruz? Para os cristãos, essa é a perfeição suprema do amor. A humanidade se une a Ele por nossa necessidade e seu sofrimento. O nascimento alegre pressagia a redenção e o sacrifício; são inseparáveis.

Mas não é preciso acreditar para perceber que, sob todo o brilho, a verdadeira alegria do Natal é o sacrifício generoso, voluntário e sincero. O prato principal da ceia se queima, os presentes desapontam, os enfeites murcham, mas o trabalho investido neles e o amor que sentimos com isso permanecem intactos. Realmente, em geral são os desastres que se transformam nas histórias preferidas, que começam com "Você se lembra de quando...?", e por boas razões: eles nos recordam que nos dedicamos, apesar de tudo, e esse é o presente de Natal que não se quebra nem se desgasta.

Muitas vezes falamos do Natal como o fim do ano, o ápice da temporada de festas. Mas, na realidade, ele é uma promessa para o futuro – de mais amor, amor mais profundo, amor que durará até depois que houver um espaço vazio diante da lareira ou um lugar que falta à mesa. E por isso você arranja um cachorrinho no Natal, contra toda a racionalidade. No resto do ano e para sempre, você terá o melhor do Natal a cada dia.

THE WASHINGTON POST (24 DE DEZEMBRO DE 2024),
© 2024 DE THE WASHINGTON POST.

ines249

13 COISAS

É gelo, gente! Tudo sobre a Antártica

POR *Emily Goodman*

1 O POLO Norte chama a atenção de todos nesta época do ano. E o Polo Sul? O ponto mais ao sul da Terra e a Antártica, continente onde ele fica, são surreais. No Polo Sul, o sol nasce uma vez por ano e só se põe seis meses depois. A paisagem: neve e gelo até onde a vista alcança, e esse gelo tem mais de um quilômetro de espessura. Em alguns lugares, quase 5 quilômetros.

2 POUCA GENTE já pisou na Antártica. Seus únicos habitantes – de mil a 5 mil pessoas, dependendo da época do ano – moram nas setenta estações permanentes de pesquisa no continente. A comida tem de ser levada de avião ou navio, uma vez que não pode ser cultivada. Entre cientistas e pessoal de apoio, cerca de 3 mil americanos por ano ficam estacionados na Antártica. A Estação Antártica Comandante Ferraz tem capacidade para abrigar 64 brasileiros, cujo número cai para 35 no inverno.

ILUSTRADO POR *Serge Bloch*

ines249

3 TODOS OS PAÍSES que realizam pesquisas na Antártica prometeram aderir ao Tratado da Antártica, em que o continente só pode ser usado com fins pacíficos e científicos. As bandeiras dos assinantes originais do tratado de 1959 (Argentina, Austrália, Bélgica, Chile, França, Japão, Nova Zelândia, Noruega, África do Sul, Reino Unido, EUA e a URSS) estão hasteadas em torno do Polo Sul.

4 A PRIMEIRA pessoa a pisar no Polo Sul foi o norueguês Roald Amundsen. Ele e sua equipe chegaram lá em 14 de dezembro de 1911. Semanas depois, o inglês Robert F. Scott e seu grupo encontraram a barraca que a equipe de Amundsen deixou, o que revelou aos britânicos que tinham sido derrotados. Os dois exploradores estão imortalizados no Polo Sul com uma placa e o nome da Estação Amundsen-Scott (administrada pelos EUA).

5 NA ESTAÇÃO americana, o Natal é comemorado com a Corrida Anual da Volta ao Mundo. Alguns participantes usam esquis, trenós ou veículos motorizados. A "pista", tem apenas 3 quilômetros, mas atravessa todos os meridianos, que se encontram nos polos.

6 FAZ MUITO frio na Antártica, cerca de -30° C nesta época do ano – e olha que é verão. No inverno, a temperatura pode cair a -80° C, e a mais fria já registrada foi de -89° C. Quanto mais perto do litoral, mais quente, e a temperatura pode chegar a amenos 10° C.

7 NÃO HÁ ursos-polares na Antártica. Também não há cães, embora os trenós puxados por cães fossem importantíssimos para Amundsen chegar ao Polo Sul. Os cães estão proibidos desde 1994 devido a seu impacto sobre as espécies nativas. Por exemplo, os cachorros gostam de perseguir aves, e estima-se que a Antártica seja o lar de 20 milhões de pinguins.

8 EMBORA CONTENHA 90% do gelo e 70% da água potável do planeta, a Antártica é considerada um deserto porque neva pouquíssimo – menos de 5 centímetros por ano. Isso faz da Antártica o continente mais seco do mundo. Também é o que tem mais vento. Velocidade máxima do vento registrada lá: 320 km/h. Um pequeno parque eólico numa das ilhas da Antártica gera energia suficiente para substituir mais de 380 mil litros de diesel.

9 A ANTÁRTICA tem mais ou menos o tamanho dos EUA e do México somados. Mas, como sabe quem já pôs uma bandeja de gelo no congelador, o gelo ocupa mais espaço do que a água. No inverno, o gelo sobre o mar da Antártica pode

cobrir até 18 milhões de quilômetros quadrados. Mas, no fim do verão, ele encolhe para menos de 1.800.000 quilômetros quadrados. Quando se derrete, o gelo do mar é puxado por uma corrente que circunda o continente. Essa corrente tem um fluxo mais de 100 vezes maior do que todos os rios da terra combinados.

10 ENTRE AS características geológicas mais incomuns da Antártica está uma catarata rubra, devidamente chamada de Cachoeira de Sangue. A água que cascateia pela borda da Geleira Taylor é tão rica em ferro que se oxida imediatamente ao entrar em contato com o ar: torna-se vermelho-vivo e deixa uma mancha permanente no gelo, como se fosse uma ferida aberta.

ines249

11 OUTRO ELEMENTO carmesim é o lago de lava do Monte Érebo, um dos dois vulcões ativos da Antártica. Com pelo menos mais 100 inativos, é o continente com a maior concentração de vulcões da Terra. O magma derretido do lago de lava do Érebo se agita continuamente e se mantém vermelho-brasa, apesar da baixa temperatura.

12 OS CIENTISTAS não são os únicos a trabalhar na Antártica. A Estação McMurdo, posto principal dos EUA, emprega mais de mil pessoas no verão, entre elas cozinheiros, faxineiros, paramédicos, mecânicos e mais. De certo modo, trabalhar na Antártica não é muito diferente de um acampamento. O pessoal se aloja em dormitórios, come no refeitório e participa de atividades extracurriculares como grupos musicais, clubes de leitura, noites de cinema, artes, artesanato e aulas de yoga.

13 PARA CONHECER a Antártica como turista, pode-se sobrevoá-la num voo paisagístico. Vários cruzeiros também vão até lá. Apesar do preço elevado (no mínimo 13 mil dólares), o sul do mundo está se tornando um destino mais comum. Na temporada de 2023-2024, mais de 100 mil pessoas visitaram o continente. A Associação Internacional de Operadores Turísticos da Antártica supervisiona essas viagens. Suas diretrizes estritas garantem a proteção constante de uma das regiões mais preservadas do planeta.

Sem retorno

"Não podemos voltar atrás. É por isso que é tão difícil escolher. Devemos seguir o caminho que nos causa menos dano e seguir em frente."

—*AS VIDAS POSSÍVEIS DO SR. NINGUÉM* (2009), FILME DIRIGIDO POR JACO VAN DORMAEL

ines249

VOCÊ EM SELEÇÕES

O humor é um elemento essencial na nossa vida. Tanto que se apresenta em qualquer oportunidade – até mesmo quando é questionável, quando alguém quer fazer piada a todo custo. O leitor **Mauro Sergio Aiello,** *de Mogi das Cruzes (SP), relata um desses momentos protagonizado por um "engraçadinho". Leia em Flagrantes da vida real, na página 10, e aproveite para mandar a sua história também!*

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

As regras

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto de Seleções do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange: originalidade e extensão da contribuição.

Como enviar sua contribuição

- **E-MAIL** selecoes@selecoes.com.br
- **SITE** selecoes.com.br
- **CORREIO** Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

ines249

OSSOS DO *Ofício*

No início do dia, minha amiga disse aos alunos do jardim de infância:

– Acho que vamos passar o recreio aqui. Estava chovendo quando saí para trabalhar.

Então uma das crianças levantou a mão e perguntou:

– Onde você trabalha?

—TRISHA SCHELBLE

No novo livro *Class Clown* ("O palhaço da turma", Simon & Schuster), Dave Barry escreve sobre sua banda The Rock Bottom Remainders. Com o passar dos anos, os membros foram escritores como Roy Blount Jr., Mitch Albom, Carl Hiaasen, Barbara Kingsolver, Frank McCourt, Scott Turow e Stephen King. Como eram melhores escritores do que músicos, no começo pediram ajuda a Al Kooper, a lenda do rock.

Depois do primeiro ensaio, recorda Barry, Kooper disse à banda:

"Quando começamos hoje de manhã, a gente fedia. Agora à tarde, fedemos bem menos. Talvez acabemos sendo apenas um leve odor."

Cena: o *drive-through* da lanchonete onde trabalho.

CARTUM DE *Mike Shiell*

Uso até agora da mesa com altura ajustável: Tempo sentado: 90%. Tempo em pé: 5%. Tempo encostando sem querer no botão que faz a mesa subir e descer: 117%.

—@DELOISIVETE

ines249

Cliente: Vocês ainda têm o especial de rosbife, dois por seis dólares?
Colega: Temos, sim.
Cliente: Quanto custa?
Colega: Hã... seis dólares.
Cliente: Uau! Bem mais barato do que pensei.

—NOTALWAYSRIGHT.COM

Faltando apenas alguns segundos para terminar o jogo e o placar empatado, pedi um tempo e desenhei uma jogada em um pequeno quadro branco para o time de basquete que eu treinava no colégio.

– Vocês entenderam? – perguntei aos jogadores reunidos.

Eles disseram que sim. Juntamos as mãos, demos o grito de guerra do time e eles correram para a quadra. Eu estava bem confiante até que um dos jogadores me perguntou:

– Somos os Xs ou os Os?

—STEVE WHITEMAN

Na quadra com o diretor da escola, eu observava a banda de música do 6º ano tocar no programa de Natal. Quando os alunos terminaram e começaram a descer do palco, o diretor me olhou com um ar cansadíssimo e disse:

– Tenho certeza de que, quando eu chegar ao inferno, serei recebido por uma banda do 6º ano.

—DAWN SMITH

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 33.*

UM DIA PÉSSIMO

✦ Ano passado, a empresa de tecnologia CrowdStrike lançou uma atualização de software que derrubou mais de 8 milhões de computadores no mundo inteiro. Para acalmar os clientes irritados, a empresa lhes enviou cartões-presente de 10 dólares do Uber Eats. Muitos destinatários se irritaram ainda mais com o mesquinho pedido de desculpas, principalmente depois que a Uber marcou os cartões como fraude "devido à elevada taxa de uso", contou um porta-voz da CrowdStrike.

—TECHCRUNCH

✦ Por falar em Uber Eats, um motorista da plataforma de entregas na Austrália recebeu uma péssima avaliação de um cliente por se recusar a entregar metanfetamina.

—SYDNEY MORNING HERALD

✦ De acordo com a Agência Federal de Gestão de Emergências dos EUA, o time de futebol americano New Orleans Saints é um perigo. No ano passado, durante um treino, um funcionário da agência enviou acidentalmente um e-mail oficial que classificava como "desastre grave" a derrota dos Dallas Cowboys para os Saints por 44 a 19.

—TEXAS MONTHLY

ALEXANDRE LAVET VIA THE LAM MUSEUM

ines249

ines249

A magia das festas

O espírito do Natal surge de várias maneiras, algumas bem planejadas, outras totalmente inesperadas

ILUSTRADO POR *Laura Martín*

ines249

O voo antes do Natal

Crianças de sorte visitam a oficina do Papai Noel

POR *Sarah Chassé*

Faltavam duas semanas para o Natal e um imenso Boeing 777 taxiava numa das pistas do Aeroporto Internacional de Denver. Por fora, o jato se parecia com qualquer avião prestes a decolar. Mas, lá dentro, guirlandas prateadas e fieiras de luzes coloridas enfeitavam os bagageiros. Flocos de neve de papel com *glitter* e cachos de fitas vermelhas pendiam sobre as poltronas. "Neve" de algodão adornava os descansos de cabeça. E imensas bengalinhas de açúcar cintilantes decoravam os fundos da cabine.

A tripulação estava igualmente vestida em trajes natalinos: gorros de Papai Noel, orelhas pontudas de elfo, suéteres com renas. Um brincalhão vestia uma fantasia de Grinch.

E os passageiros do avião – cerca de 100 crianças locais, de 3 a 10 anos, com suas famílias – vestiam camisetas iguais com as palavras "Fantasy Flight" – o "voo da fantasia". Com grandes sorrisos, as crianças comiam petiscos e conversavam com empolgação. Para algumas, era a primeira viagem de avião. Mas, para todas, o destino prometia ser inesquecível: iam para o "Polo Norte" visitar a oficina do Papai Noel.

Aquele era um dos 13 voos organizados pela United Airlines em dezembro de 2024 como parte do programa Fantasy Flights, que existe há mais de 30 anos e dá a crianças com doenças graves ou outras dificuldades uma experiência de Natal exclusiva. Os aeroportos participantes – Los Angeles, Houston, Cleveland, Fort Lauderdale, Newark, Londres e outros – fazem parceria com hospitais locais e instituições sem fins lucrativos que atendem a crianças com câncer, deficiência física ou sem teto.

"As crianças realmente merecem esse dia longe das dificuldades diárias para receber a magia em sua vida", diz Jonna McGrath, vice-presidente de operações aeroportuárias do centro de Denver da United e voluntária há muito tempo do Fantasy Flight.

Em Denver, as crianças e seus acompanhantes são recebidos pelos ajudantes de Papai Noel assim que chegam ao aeroporto, explica Jonna, que usava orelhas pontudas de elfo, tinta com *glitter* no rosto e vários guizos no evento do ano passado. Então as crianças passam pela segurança, como todos os passageiros de avião, e recebem cartões de embarque com "Polo Norte" impresso.

ines249

É fácil saber qual é seu portão de embarque, que tem árvores de Natal e gigantescos ursos de pelúcia infláveis.

Quando a multidão de pequenos cerca um comandante uniformizado que se ajoelha para prender pequenas asas douradas de piloto nas camisetas, outros viajantes que passam param para tirar fotos. Depois de cantarem juntos e dançarem um pouco, chega a hora de embarcar no avião e subir ao céu.

"Quem está pronto para ir ao Polo Norte?", pergunta o comandante pelo sistema de alto-falantes assim que todos os passageiros se sentam. A resposta é um coro de vivas.

Então o avião decola e sobrevoa a cidade por cerca de meia hora. No ar, as aeromoças cantam músicas de Natal e distribuem petiscos.

"É basicamente uma festa no céu", diz Jonna.

Depois, vem outro anúncio. "Crianças, aqui fala o comandante. Papai Noel nos deu permissão para visitar o Polo Norte. Por favor, baixem as cortinas. Quando chegarmos, avisarei a hora de abri-las. Papai Noel está muito empolgado para conhecer todos vocês!"

O comandante pousa o avião de volta no aeroporto e entra num hangar gigantesco. Os passageiros descem de olhos arregalados a escada do jato e chegam a um país das maravilhas invernal.

A montagem desse dia de celebração envolve centenas de funcionários

A comissária de bordo recebe a menina no "Polo Norte".

da United e outros voluntários, que decoram, participam do evento (talvez fantasiados de boneco de neve ou de princesa Elsa, do filme *Frozen*) e arrumam tudo depois. Embora dê muito trabalho, é um dos dias favoritos dos funcionários. Em geral, há lista de espera para participar.

"Depois que a gente vê, não dá para não se envolver", diz Jonna.

Nas horas seguintes, as crianças participam de atividades natalinas especiais. Ano passado, em Honolulu, meninos e meninas assistiram a apresentações de hula na "Ilha do Natal". Em Chicago, encontraram-se com renas vivas. Outras surpresas divertidas são jogos, um caminhão de sorvete, um mágico, pintura do rosto e, é claro, o momento mais empolgante: encontrar Papai Noel. Cada criança tira uma foto com o bom velhinho e recebe uma sacola de presentes de sua lista pessoal – talvez patins, um chapéu e luvas quentinhos e até uma bicicleta, cuidadosamente comprados e embrulhados por outros voluntários.

Scott Rogers passou 25 anos trabalhando na United como controlador de tráfego aéreo e supervisor de operações no aeroporto de Denver. Desde 1993, também representa Papai Noel nos Fantasy Flights da cidade. Ele já se aposentou, mas continua a ser voluntário porque sabe o que a experiência dos Fantasy Flights significa para as crianças. Um de seus momentos favoritos é quando as crianças saem do avião e o avistam com a alegre roupa vermelha.

"Elas vêm correndo para o Papai Noel, e nem consigo andar, porque elas se agarram às minhas pernas", diz ele.

A esposa, Patricia Rogers, representa Mamãe Noel ao lado dele. Os dois dizem que adoram dar presentes às crianças. "Às vezes, o saco é tão grande que elas mal conseguem carregar", diz Scott com uma risadinha. Mas as interações que têm com os pequenos aquecem ainda mais seu coração. Scott se lembra da foto que tirou com uma menininha alguns anos atrás. Com uns 8 anos, ela estava com

AP PHOTO/DAVID ZALUBOWSKI

ines249

câncer. Depois de encontrá-lo, a menina fez uma bengalinha numa estação de arte e artesanato e voltou para presenteá-lo: "Papai Noel, pra você."

No fim do evento, Scott estava no vestiário trocando de roupa e ouviu uma batidinha à porta. "Uma menininha aqui quer falar com você", lhe disse uma mulher.

"Então vesti tudo de novo, e era a mesma menina", recorda ele. "Ela entrou e disse: 'Sei que não estarei aqui no ano que vem.' Ela se sentou em meu colo e conversamos quarenta minutos sobre o que estava acontecendo e como o dia a deixou feliz", conta ele. "Foi bem difícil para mim."

Ele e Patricia abraçam os momentos felizes e os difíceis e planejam continuar como voluntários enquanto for possível.

"É a melhor parte do Natal", diz Patricia. Scott acrescenta: "A alegria que recebemos dessas crianças é incrível."

Kayla Garcia, CEO da Girls Inc. of Metro Denver, atesta que os jovens frequentadores se divertem tanto quanto os voluntários. A instituição sem fins lucrativos orienta meninas da cidade e foi parceira local do Fantasy Flight no ano passado. Kayla acompanhou um grupo de meninas da 1ª, 2ª e 3ª séries.

"Cada parte do dia foi pensada para garantir que as crianças sentissem a magia do Natal, e o olhar delas é algo de que me lembrarei para sempre", conta Kayla. "Saímos todos dali acreditando no amor das pessoas."

AJUDA PARA VETERANOS

Na oficina em Eustis, na Flórida, Oscar Morris transformou um galho de carvalho em bengala e publicou a foto no Facebook. Queria dá-la a outro veterano. Oscar recebeu cerca de 500 pedidos de veteranos com deficiência. Inspirado, decidiu atender a todos. Levou dois anos e quase esgotou seu suprimento de madeira. Então, alguns dias depois do Natal, Oscar recebeu uma ligação de uma loja local. Algumas árvores de Natal não tinham sido vendidas. Ele poderia fazer bengalas com elas? Claro! Todo ano, Morris encontra as árvores de Natal que as pessoas jogam por cima de sua cerca. Ele já fez mais de mil bengalas e não planeja parar, como disse à revista *Woman's World*: "Acredito que é o que Deus queria que eu fizesse; por isso continuo."

ines249

Lembrancinhas

CÃOZINHO ESPECIAL

As festas de fim de ano entristecem algumas pessoas; era assim que Lexie Gregory, de Elberta, no estado americano de Alabama, se sentia em dezembro passado. Certa manhã, ela foi à praça aliviar a tristeza natalina; um cachorro se aproximou e começou a lamber seu rosto. "Foi a coisa mais doce do mundo", contou ela ao noticiário do canal WKRG. Lexie não viu o dono do animal, mas supôs que existisse. Só mais tarde, depois de publicar sobre o cão na internet, soube que o animal chegara recentemente a um abrigo local e ainda precisava de um lar. Assim, ela o adotou. "Não sei como explicar", diz ela, "mas senti que o cão era meu. Claramente, ele é o presente de Natal que eu não sabia que precisava."

Papai Noel secreto salva o dia

Um desconhecido mantém vivo o espírito do Natal para uma menininha

POR *Caroline Fanning*

Era uma da manhã na noite de Natal, mas, para Marisa Shumaker, ainda era a véspera. Como muitos outros pais, ela precisava criar a magia da festa. Durante semanas, Aubree, sua filha de 4 anos, pedia um único presente: "um teclado de piano de verdade", não os de brinquedo, feitos para crianças pequenas. Agora que Aubree dormia na casa em Bel Air, no estado americano de Maryland, Marisa tirou a caixa do esconderijo para exibir o teclado de 61 teclas de tamanho real – perfeito para iniciantes (sérios) como Aubree. Ela queria montar o suporte e o banco e deixar tudo pronto para Aubree acordar e descobrir a surpresa. Mas, quando abriu a caixa, só havia o suporte e o banco. Nenhum teclado.

O pânico tomou conta de Marisa ao

ines249

perceber o que não tinha notado: o teclado era vendido separadamente.

Na noite anterior, mãe e filha tinham assistido ao filme *Meu papai é Noel*. Em certo momento, dois personagens principais falam dos presentes que queriam muito quando crianças mas nunca receberam, o que os levou a duvidar da existência de Papai Noel.

"Na mesma hora, aquela cena passou na minha mente", diz Marisa. Ela recordou a felicidade que sentiu quando era menina, mais ou menos da idade de Aubree, e ganhou de presente seu primeiro violão. O que Aubree pensaria ao acordar e só encontrar o banco e o suporte, sem teclado?

Preciso dar um jeito nisso, pensou ela. Talvez alguma loja on-line entregasse um teclado pela manhã. Talvez ela conseguisse ir a uma loja, se alguma ainda estivesse aberta. Ela procurou as duas opções, sem sorte. Desesperada, publicou no grupo do bairro no Facebook: "Acho que vou chorar", escreveu para explicar a situação. "Estou arrasada. Isso vai arruinar o Natal da minha filha."

Andy Spencer, que mora a 8 quilômetros de Marisa, estava se deitando pouco antes das duas da manhã e viu o apelo.

"Qualquer pai ou mãe entraria em pânico", diz Andy. "Eu não gostaria de decepcionar alguém que acreditasse na magia do Natal."

ines249

Ele pensou no teclado que a esposa dera à filha Hailey dois anos antes. Eles ainda o tinham e, francamente, Hailey não tocava nunca. Andy se levantou e percorreu o corredor para ver se Hailey estava acordada.

Ela e o irmão, Justin, que tinham vindo da faculdade passar o Natal, ainda estavam de pé. Quando o pai lhes contou o que estava acontecendo, eles quiseram ajudar. O teclado de Hailey parecia novo e tinha o cabo de força e o adaptador que o acompanhavam. Além disso, com 61 teclas de tamanho real, se encaixaria perfeitamente no suporte de Marisa.

"Minha filha ficou mais do que disposta a doar o teclado, e meu filho disse: 'Precisamos ajudar'", conta Andy.

Assim, ele enviou uma mensagem a Marisa: "Onde você mora? Temos um teclado de que podemos abrir mão."

Ao ler a mensagem, Marisa mal acreditou na rapidez com que sua sorte virou. "Ele nem me conhecia... Não há muita gente assim hoje em dia", diz ela.

Os dois trocaram mensagens e combinaram se encontrar num supermercado diante da casa de Marisa.

"Estava tarde, meio nebuloso", diz ela. "Pensei: *isso vai acabar no ID Channel* [canal Investigation Discovery, que apresenta programas sobre crimes reais] *ou no Hallmark Channel*."

Em poucos minutos, os Spencer chegaram – os três. Hailey e Justin nunca perderiam aquilo. Juntos, puseram o teclado no carro de Marisa.

Aubree sorri com seu teclado na manhã de Natal – e em muitas outras desde então.

"Quanto quer por ele?", perguntou Marisa, pensando em lhes mandar o dinheiro.

"Não, sério, é de graça", respondeu Andy. E lhe disse que só queria uma foto de Aubree feliz na manhã de Natal.

A não ser que... "Todos brincamos que, se ela se tornasse a próxima Taylor Swift, eu queria um agradecimento público", diz ele.

Poucas horas depois, Aubree acordou e desceu até a sala.

"Mãe!", exclamou a menina ao ver

CORTESIA DE MARISA SHUMAKER

ines249

o teclado. Imediatamente, começou a pressionar as teclas, e seu rosto se acendeu como a árvore de Natal a seu lado quando as primeiras notas soaram.

Mais tarde, Marisa enviou uma mensagem a Andy para agradecer mais uma vez e lhe dizer que Aubree estava tão encantada com o novo teclado que ainda não abrira os vários presentes nem a meia de Natal.

Ele mostrou a mensagem a Hailey e Justin. "Todos rimos bastante", diz Andy. O que para eles foi uma coisa bem pequena significou muito para outra pessoa.

Aubree toca quase todos os dias, com a mãe ao lado para lhe ensinar clássicos como "Mary Had a Little Lamb" e "Pisca, pisca, estrelinha". Em geral, é a primeira coisa que ela quer fazer pela manhã, e senta-se para tocar várias vezes por dia.

"Nunca vi algo prender a atenção de uma menina de quatro anos como esse teclado", dizia a mensagem que Marisa mandou a Andy meses depois.

"Acho que não há nada que o supere", diz Marisa. "Só se eu arranjar um piano de cauda para ela, mas provavelmente terei de me mudar para fazer isso."

Deixando as piadas de lado, a experiência daquela noite fez Marisa acreditar na magia do Natal. "Só percebi quando cheguei em casa", diz ela, "que literalmente acabara de conhecer Papai Noel na vida real. Era ele mesmo, com elfos e tudo."

Lembrancinhas

ESTAVA NA BOLSA

Mary Kate Borner e Giuliana La Porte são amigas desde o ensino médio. Todo ano, com outros amigos, elas fazem um amigo-oculto de Natal. Ano passado, Mary tirou o nome de Giuliana. Sabia que a amiga ainda chorava a perda recente da mãe e teve uma ideia. Giuliana publicara no Instagram um bilhete escrito pela mãe; assim, Mary comprou uma bolsa e costurou por dentro uma réplica do bilhete. "Queria lhe dar algo que fosse pessoal, tivesse toques da mãe e que ela pudesse levar consigo o tempo todo", disse Mary à revista *People*. Giuliana adora o presente e a amiga. "Isso realmente mostrou como nossa amizade é importante", explica ela.

ines249

Nosso milagre de Hanucá

O Natal assume novo significado para um casal judeu

POR *Ben Shragge*
DO SITE KVELLER

Muitos indivíduos conhecidos fazem aniversário em 24 ou 25 de dezembro, como o cientista Sir Isaac Newton, o astro do cinema Humphrey Bogart e o cantor de rock Lemmy Kilmister. É claro que o bebê de Natal mais famoso é Jesus, mas, na verdade, a data específica de seu nascimento não é mencionada no Evangelho. O grande dia foi escolhido pelos romanos séculos após sua morte, provavelmente para suplantar festas pagãs comemoradas na mesma época. Não importa; a lista de bebês de Natal inclui muitos famosos.

Ainda assim, quando nos deram 24 de dezembro como data provável do nascimento de nossa filha, eu e minha esposa ficamos preocupados. Fazer aniversário no inverno da Nova Inglaterra, onde moramos, já é bastante tristonho. Mas aniversários no Natal ou perto dele correm o risco de passar despercebidos. Os amigos não poderão ir à festa. As bolas de encher serão ofuscadas pelas luzes de Natal. Os presépios lembrarão à nossa filha que, para boa parte do mundo, o nascimento de outra pessoa é mais importante. Por mais que os pais digam "você é especial", é difícil competir com o filho de Deus.

Por outro lado, há coisas boas em nossa filha fazer aniversário na véspera de Natal. A data é fácil de lembrar. Ela sempre terá folga na escola e no trabalho. Nosso obstetra judeu estaria disponível para o parto. E, como judeus, finalmente teríamos uma razão para comemorar o Natal. Para nós essa também será uma época de dar presentes, nos alegrar e cantar hinos a um nascimento importante (embora tenhamos de admitir que "Parabéns pra você" não tem o peso de "Noite feliz"). Talvez até tomemos um *eggnog* no hospital para comemorar.

O que fazer no Natal é uma pergunta paradoxalmente judaica. (Para os cristãos, ainda que só nominais, não há problema: comemora-se.) Historicamente, o Natal era um período sombrio para os judeus europeus, que enfrentavam a acusação perene de matar Jesus. Para não serem atacados, o conselho tradicional (e às vezes a lei) era ficar em casa. Para uma minoria ameaçada nos países em que o cristianismo dominava, o Natal era uma época de cautela, não de alegria. Assim, embora hoje muitos não cristãos

ines249

comemorem o Natal em vários países, a relação dos judeus com a festa continua tensa.

Ainda bem que hoje se desenvolveram no Natal algumas tradições judaicas menos sombrias do que se esconder com medo. Os integrantes da seita Chabad fazem na véspera de Natal torneios de xadrez que duram a noite toda. Outros judeus vão a restaurantes chineses ou ao cinema assistir a um filme no Dia de Natal. E alguns, principalmente os que têm parceiros não judeus, comemoram o Natal, talvez pendurando uma estrela de davi na árvore.

Agora parecia que minha família judaica teria uma tradição de Natal só nossa. Não montaríamos árvores, mas haveria presentes sob o mezuzá na véspera de Natal.

No entanto, nossa comemoração judaica e natalina de aniversário não viria a acontecer. Minha mulher entrou em trabalho de parto três semanas antes da data prevista, o que, em 2021, foi o sétimo dia do Hanucá. (Ou, para ser mais exato, o meio da noite do sétimo dia.) Depois de mais de 14 horas na sala de parto, nossa filha nasceu na noite de 5 de dezembro, bem na hora em que acenderíamos a menorá para o oitavo dia, última noite de comemoração. Gostamos de dizer que ela foi nosso milagre de Hanucá. E, como seu nascimento substituiu o acendimento das velas, achamos adequado chamá-la de Liora, que, em hebraico, significa "luz minha".

Não que fôssemos chamá-la de Holly, "azevinho", e enfeitar os corredores se nascesse na véspera de Natal. Ainda

ines249

assim, há algo milagroso – como uma botija de azeite que dura oito dias – num bebê judeu que deveria nascer na véspera de Natal, mas vem no Hanucá. Podemos dizer que é uma simples virada do destino ou nos perguntar, numa citação do escritor e filósofo G. K. Chesterton, se "as coincidências seriam piadas espirituais". Talvez, por acaso, alguns bebês nasçam em uma data importante em vez de outra. E talvez, como no milagre de Hanucá, o azeite simplesmente arda por um tempo longuíssimo. Mas, depois de assistir ao nascimento da minha filha, estou aberto à possibilidade de um toque do divino.

Embora coincida mais ou menos com o Natal, o Hanucá é uma festa judaica comparativamente pequena. Ao contrário das festas judaicas maiores, não há rituais solenes que se sobreponham a uma festa de aniversário. Um aniversário no Yom Kippur significa pedir perdão e jejuar o dia todo. Um aniversário no Pessach significa recordar a escravidão e comer pão ázimo. Mas o aniversário no Hanucá significa mais uma razão para acender luzes e comer rosquinhas com geleia, *latkes* de batata e outras guloseimas. O aniversário da nossa filha elevou a condição de uma festa menor.

Pelo menos em nossa casa, a revolta dos macabeus comemorada no Hanucá se uniu a uma nova história: o nascimento prematuro e milagroso de uma bebê judia natalina.

DE KVELLER PARA 70 FACES MEDIA (13 DE DEZEMBRO DE 2023) © 2023 BEN SHRAGGE.

O mistério da árvore de Natal

Quem decorou o pinheiro num trecho remoto daquela estrada em Montana?

POR *Charlotte McDonald-Gibson*
DO THE TIMES

O gelo deixava as estradas da montanha escorregadias, e a esposa do caminhoneiro estava preocupada demais com ele para desligar o telefone.

Assim, enquanto guiava seu caminhão de cinco eixos depois de uma traiçoeira tempestade em dezembro, ele tentou aliviar o clima.

O que o caminhoneiro disse à esposa, Elsa Segura, naquela viagem de 6.500 quilômetros de ida e volta do Texas ao Canadá em 2009 lançou as bases de um mistério festivo e uma estimada tradição anual.

Nos últimos 16 invernos, os motoristas que passaram por um trecho remoto da Interestadual 90, que corta a Reserva Nativa Crow, no estado americano de Montana, notaram um pinheiro solitário que se destaca na faixa gramada entre as pistas que

ines249

seguem para o norte e para o sul. Ele se destaca porque está decorado para o Natal.

"Alguns pensaram que fosse obra dos nativos", explica Carl Stark, que mora na vizinha Sheridan, no estado de Wyoming. "Conversei com outras pessoas, que disseram que era uma homenagem a alguém que morreu. Era um grande mistério."

A explicação nos leva a German, de 71 anos, criado no México e fascinado pelo Oeste americano. "Eu sonhava que faria parte da expedição de Lewis e Clark e que seria um guarda-florestal solitário que caçava búfalos", diz ele.

Quando se mudou para os EUA para trabalhar como caminhoneiro, ele ficou contentíssimo ao receber a rota Texas-Calgary, que o fazia percorrer várias vezes por mês as paisagens de seus sonhos de infância.

Naquele dia gelado de dezembro, ele ia para o sul, tentando tranquilizar a esposa ansiosa no outro lado da linha, e notou o pinheiro que se destacava na neve profunda.

"Eu disse: 'Acabei de passar por um pequeno órfão no meio da estrada, e ele está sem casaco'", conta German. "Era uma brincadeira com minha mulher, mas Elsa falou: 'Pare imediatamente, German Segura. Volte e lhe dê um casaco!'"

Assim, ele parou o caminhão e abriu e fechou a porta rapidamente,

ines249

Agora, German Segura (*terceiro a partir da esquerda*) tem amigos locais que o ajudam a enfeitar a árvore.

GERMAN SEGURA VIA THE TIMES/NEWS LICENSING (2)

para fingir que saía para pôr um casaco no órfão inventado. Quando saiu, ele se sentiu mal, porque não falara a verdade.

Uma semana depois, indo para Calgary outra vez, ele parou junto à árvore, amarrou algumas fitas nela e resolveu que, no Natal seguinte, faria o serviço direito. "Eu disse: na próxima viagem, vou vesti-lo direito, juro", afirma ele.

Em 2010, German voltou em novembro com um punhado de enfeites. No outro, mais ainda. Mas dessa vez teve companhia: um policial apareceu com as luzes do carro piscando.

"Pensei: *vou ser multado*, e me assustei bastante", diz German.

Em vez disso, o chefe de polícia lhe perguntou se fora ele quem decorara a árvore nos dois anos anteriores. Como German admitiu que sim, o policial lhe disse: "Obrigado pelo presente... [você deveria] deixar um bilhetinho, alguma coisa que nos diga quem você é."

Então, no ano seguinte, German levou uma placa feita em casa que dizia "Feliz Navidad do TX", e a instalou ao lado da árvore. A partir daí, nos meses de novembro, voltou ao mesmo lugar com enfeites cada vez mais elaborados,

ines249

que removia no fim do inverno.

Ele trabalhava incógnito porque só planejava manter a tradição viva por amor à esposa, diz ele. "Não posso romper minha promessa à patroa, e desde o começo ela adorou."

Mas, com o passar dos anos, ele notou pequenos acréscimos à árvore: um brinquedo aqui, um presentinho ali. Então, em 2017, avistou um saco plástico amarrado num galho contendo um bilhete. Dizia: "Obrigado. Você não faz ideia do impacto que causa na comunidade."

Os autores eram Jonnie e Carl Stark, que passaram anos especulando sobre a identidade do decorador.

O casal deixou seu telefone; German entrou em contato com eles e, no ano seguinte, os três se reuniram e decoraram a árvore juntos.

Desde então, a tradição só cresceu (assim como a árvore), e decorá-la marca o início oficial da temporada de Natal na região. Os moradores deixam meias, e Jonnie e Carl arranjaram pisca-piscas com energia solar.

Ao longo desses anos, houve alguns tropeços. O Departamento de Transportes do estado de Montana disse que a placa não podia ficar, e a cada ano o grupo só a instala para as fotos. Mas German fica emocionado com a alegria causada pela árvore. Uma postagem do Facebook sobre ela foi inundada de comentários.

"Gosto muito de enfeitar a árvore e de ler os comentários", diz ele. "Até choro um pouco quando as crianças, mães e pais me agradecem pelo que fazemos."

A tradição de Natal começou com uma brincadeira que German fez com a esposa, Elsa.

Embora Elsa, sua esposa há 50 anos, não viaje e só veja a árvore pelas histórias e fotos do marido, outros amigos e parentes se uniram a ele. A sobrinha foi em 2023, e até seu chefe na empresa de transportes fez a peregrinação para pendurar uma bola de cristal na árvore.

Embora diga que não faz planos de se aposentar da profissão, agora German tem um grupo de ajudantes prontos a participar quando chega o Natal.

"German começou tudo isso. Não queria reconhecimento nem notoriedade; fazia apenas pela bondade de seu coração", diz Carl Stark. "Assim, somos apenas seus elfos."

THE TIMES (10 DE DEZEMBRO DE 2024), © 2024 DE NEWS UK & IRELAND LIMITED.

ines249

ines249

Cuide de você... por inteiro

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física

POR *Beth Weinhouse*

COMO VOCÊ ESTÁ se sentindo? Não, não o nariz entupido nem a dor no joelho. É dos *sentimentos* que estamos falando. Há tanta coisa acontecendo no mundo agora que muitos ficam estressados, preocupados e ansiosos. As pesquisas que perguntam com que as pessoas se preocupam listam uma série imensa de assuntos, como segurança e violência, acesso a tratamento médico, roubo de identidade, pagamento de contas, dependência química, solidão, mídias sociais, instabilidade no emprego, impacto das novas tecnologias, política e polarização, desastres climáticos, eventos atuais, a situação do mundo. Não admira que estejamos tão preocupados.

O ritmo acelerado da mudança em tantos setores é grande parte do problema. "A mudança cria ansiedade e, às vezes, depressão", diz Linda Rosenberg, mestre em serviço social, que recentemente saiu do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Colúmbia para dar consultoria a empresas públicas e privadas que entram no campo do tratamento de saúde mental. "Os mais jovens veem vidas idealizadas no Instagram que lhes provocam ansiedade. Temem não conseguir emprego devido à inteligência artificial", diz ela. "Os mais velhos sentem solidão. Vivem mais e perdem amigos e parentes." A pandemia deixou todos mais acostumados a viver on-line, o que aumentou o sentimento de isolamento e solidão em todas as idades.

Com a aproximação do Ano-Novo, vemos mais um indicador de como nos sentimos. Depois de anos priorizando

TMB STUDIO

FOTOGRAFADO POR *Emiko Franzen*

ines249

a saúde física, agora as pessoas se voltam para dentro. As resoluções de Ano-Novo mais populares sempre incluíram votos de melhorar a saúde física com a perda de peso, os exercícios e a alimentação saudável. Mas, no ano passado, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, o recorde de um terço das pessoas consultadas resolveu, no Ano-Novo, priorizar a saúde psicológica e emocional. No próximo ano, as pessoas querem meditar, passar mais tempo na natureza, concentrar-se na espiritualidade, fazer um diário, afastar-se das mídias sociais e consultar um terapeuta ou psiquiatra.

A frase "Você não é o único" parece um clichê, mas nunca foi tão verdadeira. O Dr. Ken Duckworth, diretor médico da Aliança Nacional pela Saúde Mental (NAMI, na sigla em inglês), diz que parte da mudança começou com a pandemia, quando o estresse e a ansiedade se tornaram quase normais. "Passaram a ser algo 'nosso', não 'deles'", diz o médico. "A maioria conhecia alguém com questões psicológicas ou mentais naquela época. Mais gente se dispôs a conversar sobre isso." E, para aqueles cujo estresse e ansiedade interferiam com a felicidade e a vida cotidiana, buscar ajuda para os problemas de saúde mental tornou-se mais aceito.

TMB STUDIO, WIRESTOCK/GETTY IMAGES

ines249

Atualmente, os transtornos de ansiedade e a depressão são os maiores problemas de saúde mental enfrentados em boa parte do mundo. No Brasil, em 2024, segundo dados do Ministério da Previdência Social, foram concedidas 472.328 licenças médicas por transtornos mentais, o que representa um aumento de 68% em relação a 2023. Esse é o maior número registrado na última década e evidencia a gravidade da situação.

"A taxa de depressão e ansiedade só cresce. Vemos o aumento do transtorno de abuso de substâncias. De fato – estamos numa crise de saúde mental", diz a Dra. Marketa Wills, presidente e diretora médica da Associação Psiquiátrica Americana, e acrescenta que a taxa de ansiedade e depressão está subindo rapidamente entre os jovens.

Avanço lento

É verdade que algumas mudanças iniciaram na pandemia. Mas, na realidade, muitos problemas atuais de saúde mental começaram antes que a pandemia surgisse. "Naquele momento, compreensivelmente a depressão e a ansiedade aumentaram em toda a população. Mas muitos alertavam, antes da pandemia, que a saúde mental estava piorando", afirma Madeline Reinert, diretora de saúde populacional da Mental Health America. "Parece que a pandemia apenas acelerou o aumento que já existia e chamou mais a atenção para ele."

Na realidade, determinadas áreas da saúde mental de alguns países até melhoraram no período da pandemia. Embora pareça contraintuitivo, os especialistas explicam que, durante uma crise – guerra, desastre natural ou pandemia –, as pessoas podem se concentrar em superar as dificuldades e sobreviver. Exemplo: a Organização Mundial da Saúde (OMS) registrou uma diminuição nas taxas de suicídio em nível mundial. O Brasil e outros países das Américas, porém, seguiram na contramão dessa tendência, com índices crescentes nesse período.

O BRASIL E OUTROS PAÍSES DAS AMÉRICAS SEGUIRAM NA CONTRAMÃO COM INDÍCES CRESCENTES NA PANDEMIA.

Desde então, nos países que mostraram uma queda, a maioria desses indicadores de saúde mental voltou ao nível pré-pandemia. Nos EUA, "em adultos e adolescentes, a depressão e a ansiedade aumentaram cerca de 60% na última década", diz a Dra. Wills.

Embora seja normal ficar ansioso com o que acontece no mundo hoje, "se o estresse e a ansiedade impedem sua vida cotidiana e fazem você se sentir mal, procure ajuda", insiste a Dra. Wills. "A saúde mental é importante."

ines249

Em boa companhia

"Considero que o lado bom da pandemia foi uma mudança profunda no modo de pensar a saúde mental", diz o Dr. Duckworth. "A covid iniciou a conversa sobre saúde mental e dependência química em milhões de lares." A Dra. Wills acrescenta: "Ficamos mais abertos e transparentes sobre as questões de saúde mental, como não acontecia antes da pandemia. O que me dá esperança é que muito mais pessoas procuram a ajuda necessária quando percebem que têm um problema de saúde mental. Assim, muitos mais se dispõem a se tratar do que, talvez, antes da pandemia, há cinco ou dez anos."

E há a enorme influência da cultura popular. "Uma das coisas com mais impacto são os famosos que falam abertamente de sua experiência e recuperação", diz Linda Rosenberg. Foi o que fizeram muitas celebridades, como o influenciador e comediante Whindersson Nunes, a cantora Simaria, o príncipe Harry, da Grã-Bretanha, a atleta Simone Biles e a cantora e atriz Selena Gomez.

Andrea Paquette, que usa o apelido Bipolar Babe, é presidente e fundadora da Stigma-Free Mental Health Society (Sociedade da Saúde Mental Sem Estigma). Ela contou sua jornada em mais de 850 escolas, eventos e empresas para conectar-se com milhares de pessoas que enfrentam transtornos de saúde mental. Esse tipo de abertura ajuda a perceber que a doença mental pode afetar qualquer pessoa. A desestigmatização, além de eliminar a vergonha, leva as pessoas a buscar ajuda e incentiva o governo, as empresas e as comunidades a oferecer essa ajuda.

Um recente estudo conjunto da empresa de pesquisa de mercado Harris Poll e da Associação Americana de Psicologia verificou que hoje quase nove em dez adultos dizem que ter algum transtorno de saúde mental não é motivo de vergonha. Mas isso não significa que a saúde mental esteja livre do estigma. Mais de um terço dos entrevistados admitiu que ainda via de modo diferente quem tivesse uma doença mental. Portanto, ainda há muito que avançar.

"O tratamento da saúde mental é diferente, porque é feito a portas fechadas", diz Rosenberg. "As pessoas levam guloseimas para consolar quem tem uma doença física. Mas não fazemos isso quando a doença é mental. Ninguém fala a respeito." Pelo menos, agora estamos começando a falar.

Quando é grave

Embora os transtornos de ansiedade, depressão e abuso de substâncias liderem as estatísticas e chamem muito a atenção, os transtornos menos comuns, como a bipolaridade e a esquizofrenia, não desapareceram. Essas doenças mentais recebem menos atenção porque sua prevalência não muda tanto com fatores externos, como a pandemia e as divisões políticas.

ines249

ines249

ines249

Talvez por serem mais graves e menos comuns, o estigma desses transtornos não se reduziu tanto quanto o estigma da ansiedade e da depressão. Os pesquisadores e os profissionais que tratam as doenças mentais dizem que é prioridade descobrir novas maneiras de identificar mais cedo esses transtornos mentais graves, bem como oferecer tratamento acessível e eficaz e informar o público.

Mudança de prioridades

O dinheiro também é um fator importantíssimo: muitos adultos com angústia mental frequente não pode consultar o médico por causa do custo. Boa parte do que se faz nesse setor visa resolver essa desigualdade de acesso físico e financeiro.

O governo brasileiro informou que vem fazendo novos investimentos na área da saúde mental, com a criação de mais de 130 unidades do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) em todo o país, somente este ano. Segundo o Ministério da Saúde, entre 2019 e 2021, foram mais de 60 milhões de atendimentos psicossociais no CAPS em todo o país.

Por outro lado, enquanto nos EUA há 340 pessoas para cada psiquiatra, no Brasil a média é de 6,7 psiquiatras para 100 mil habitantes, uma das menores taxas do mundo.

NA PANDEMIA, MUITOS SE ACOSTUMARAM A RECEBER TRATAMENTO MENTAL A DISTÂNCIA, E A TENDÊNCIA PERSISTIU.

Especialistas sugerem como solução para levar o tratamento mental a um número maior de pessoas a capacitação de clínicos gerais e outros profissionais de saúde para oferecê-lo em conjunto com especialistas em saúde mental. "O tratamento colaborativo permite que clínicos gerais consultem os profissionais de saúde mental para oferecer tratamento aos pacientes", explica a Dra. Wills. Com o tratamento colaborativo, você poderia procurar o clínico geral para tratar uma dor de garganta, e ele ajudaria você a enfrentar a ansiedade que sente. Na verdade, hoje a maior parte das doenças mentais leves a moderadas é tratada por clínicos gerais, acrescenta ela.

Os especialistas em saúde mental também se esforçam para normalizar no ambiente clínico os exames que avaliam questões mentais. Por exemplo, no questionário preenchido antes do exame físico anual pode haver perguntas sobre humor e emoção, além de sintomas físicos. "Quando lhe perguntam o tempo todo sobre a saúde mental, ela não parece tão chocante e não preocupa tanto", diz Reinert.

A outra grande mudança do tratamento de saúde mental tem a ver com a nova tecnologia e a inteligência artificial (IA). Na pandemia, muitos se

ines249

acostumaram a receber tratamento mental a distância, e a tendência persistiu: hoje, é possível receber tratamento em casa.

Várias instituições e empresas – como o Hospital Albert Einstein e as plataformas Terappia e Vittude, por exemplo – oferecem terapia on-line, o que torna o tratamento mais acessível, tanto financeira quanto geograficamente. Além disso, algumas empresas começam a oferecer "companheiros" de IA para conversar com os pacientes e usam ferramentas de IA para coletar grande quantidade de dados com a meta de melhorar o diagnóstico e o tratamento. Um estudo recente da Universidade de Dartmouth, que usa um *chatbot* terapêutico chamado Therabot, constatou que o programa causou redução significativa dos sintomas dos participantes.

Embora as novas tecnologias sejam muito promissoras, por enquanto alguns especialistas recomendam muita cautela. "Trata-se de um setor ainda não regulamentado, e a proteção da privacidade dos dados é fundamental", diz o Dr. Duckworth. "Estamos abertos a aprender se há algum modo novo de atender parte das necessidades. Mas é preciso haver proteção e diretrizes."

A Dra. Wills acrescenta: "Penso que a tecnologia será uma força importante no futuro do tratamento mental – do diagnóstico ao aumento da qualidade terapêutica, passando pelo tratamento em si e pela pesquisa. Mas não acredito que a IA possa substituir a interação humana, que vai ser sempre importantíssima."

A MAIORIA DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS E ALGUMAS PRIVADAS OFERECEM ALGUM TIPO DE SERVIÇO PSICOLÓGICO GRATUITO.

Nem tudo é bom

Infelizmente, algumas tendências positivas no campo são contrabalançadas por novas dificuldades e obstáculos ao cuidado com a saúde mental. Os hospitais com fins lucrativos talvez não priorizem tratar a saúde mental porque isso não gera receita comparável a de outros tipos de tratamento. "As cirurgias cardíacas, da coluna e oncológicas dão muito dinheiro", diz Rosenberg. "Tratar transtornos mentais não é tão lucrativo." Os tabus persistentes sobre a saúde mental, somados ao custo elevado e às exigências impostas pelos planos de saúde, continuam a dificultar e deixar o tratamento fora do alcance de muita gente.

Se você acha que precisa de ajuda...

Se você se sente sobrecarregado pelo estresse e pela preocupação ou tem

ines249

outros sintomas psicológicos, há muitos recursos disponíveis para obter ajuda, independentemente de onde você more e de suas circunstâncias pessoais.

✦ Peça orientação à família, aos amigos e aos vizinhos. "Muitas vezes, as melhores informações vêm de pessoas conhecidas", diz Rosenberg. Eles podem lhe dar um novo ponto de vista ou indicar recursos que você não conhecia.

✦ Consulte seu clínico geral. A maior parte dos transtornos de ansiedade e da depressão leve a moderada pode ser tratada sem necessidade de procurar um especialista em saúde mental, como um psiquiatra. Caso você necessite de encaminhamento, o clínico geral vai ajudá-lo a encontrar o terapeuta certo.

✦ Se trabalha numa grande empresa, talvez você tenha acesso a programas de saúde mental como parte dos benefícios. Verifique com o setor de recursos humanos.

✦ Consulte o contrato do seu plano de saúde ou telefone para pedir orientação. A psicoterapia e outros tratamentos podem ser cobertos pelo seguro. Terapeutas e clínicas também oferecem faixas de preço variáveis para que o tratamento não fique fora de alcance; pergunte para descobrir.

✦ Procure programas de assistência à saúde mental em sua área; muitos são gratuitos. A maioria das universidades públicas e muitas privadas oferecem algum tipo de serviço psicológico gratuito ou a valores simbólicos para a comunidade.

✦ Se estiver em crise, ligue para o Centro de Valorização da Vida, no número 188.

Não importa o que você sinta, há como conseguir ajuda. Só é preciso entrar em contato e perguntar.

Faça-se a luz

O que Natal, Hanucá, Kwanzaa e Divali têm em comum? Luz! Das fogueiras aos lampiões de querosene, das velas aos fogos de artifício, as luzes estão por toda parte nessa época do ano; elas iluminam o espírito e lembram a fagulha do divino. Ao se refletirem em nossa fé e na conta de luz de janeiro, as luzes do Natal nos lembram que a tristeza não dura para sempre e que algum dia o sol voltará.

NORTHJERSEY.COM

ines249

ines249

SOB AS PEDRAS

UM CAMINHANTE FICOU PRESO NUM RIACHO SOB UM ROCHEDO DE 300 QUILOS. E A ÁGUA COMEÇOU A SUBIR.

POR *Eric Raskin*

ILUSTRADO POR *Frank Stockton*

ines249

QUANDO OUVIU um ribombo grave seguido do estrondo da queda, Joanna Roop sentiu um frio na barriga. O estrépito horrível de pedras e rochedos rolando pela encosta vinha do ponto onde o marido, Kell Morris, estava um minuto antes.

O casal de 61 anos caminhava pelo Riacho Godwin, em Seward, no Alasca, em busca do melhor local para atravessá-lo a caminho da Geleira de Godwin. Os dois decidiram que era melhor se separaram; Kell escalou um terreno rochoso junto ao penhasco, enquanto Joanna caminhava rio abaixo. Ela se lembrava de um possível lugar para atravessar e voltava naquela direção quando ouviu o deslizamento uns cem metros atrás.

Correu o mais que pôde, mas sentiu que se movia em câmera lenta. Até certo ponto, era verdade: cada passo precisava ser pensado para transpor as pedras.

"Kell!", berrou. "Kell!" Ela não ouviu resposta acima do barulho da água corrente. Joanna praticamente teve certeza de que o marido se fora, enterrado sob uma pilha de pedras.

Mas lá estava ele, junto à beira d'água, com o chapéu fedora marrom e a mochila azul. *Graças a Deus.*

Então Joanna percebeu que só o via dos ombros para cima. A maior parte do corpo estava presa sob o rochedo enorme em formato de meia-lua. Kell estava deitado de bruços, plenamente consciente, o rosto um pouco acima da água do riacho.

Ele vai ser esmagado ali, pensou Joanna. Mas Kell falava e não parecia sentir dor, embora a bota esquerda apontasse para fora sob a pedra num ângulo horroroso. Ela supôs que a perna tivesse sido esmagada.

Kell conseguia mexer a perna direita e os braços e respirava bem. O que não conseguia fazer era virar a cabeça e ver a enormidade do rochedo que o prendia.

"Tire ele daí, Jo!", gritou ele.

O rochedo, que, segundo se calculou mais tarde, pesava mais de 300 quilos, era grande demais para Joanna movê-lo sozinha. Mesmo assim, ela se agachou, pôs as mãos sob a lateral da rocha e tentou erguê-la. A pedra enorme nem se mexeu. Kell se apoiou nos cotovelos e ergueu o joelho direito, enquanto Joanna agarrava a pedra. Trabalharam juntos – ele empurrando por baixo, ela pelo lado – e conseguiram movê-la um pouquinho. Mas foi tudo que conseguiram.

Joanna pegou o celular, mas, naquela área remota, não havia sinal. Sem nenhum modo imediato de obter ajuda, ela procurou uma pedra longa e fina que pudesse enfiar sob o rochedo e erguê-lo o suficiente para Kell ter espaço para se arrastar. Mas não encontrou o que precisava. Temia também que, se o rochedo se mexesse, o marido fosse esmagado.

Kell começou a tremer na água a dois graus.

"Pare, Jo", disse ele. "Tente encontrar ajuda." Ele enfiou a mão no bolso

ines249

e puxou o celular. "Pronto, agora você tem dois aparelhos. Vá até onde precisar para conseguir sinal."

Joanna não queria se afastar do marido, mas sabia que não tinha escolha. E conseguiu manter o senso de humor.

"Não saia daí", disse a Kell quando se afastava.

KELL MORRIS E JOANNA ROOP se conheceram na meia-idade, já divorciados, e tiveram um casamento como o da *Família Sol-Lá-Si-Dó*: ele com duas filhas, ela com dois filhos, todos adultos. Alguns anos depois do casamento, foram morar em Kootenai, no estado de Idaho, cidadezinha a uns 100 quilômetros da fronteira canadense, onde se aposentaram cedo e começaram a construir duas casas, com a intenção de alugá-las como fonte de renda.

"Mas nos aposentamos cedo demais", diz Kell. "O valor da aposentadoria foi corroído pela inflação. Conseguimos construir meia casa, e o dinheiro acabou."

Em 2024, Joanna, que fora policial estadual no Alasca antes de se aposentar, lamentou-se, numa conversa com um velho amigo de Seward, por precisar voltar a trabalhar. O amigo mencionou que o departamento de polícia local estava contratando. Logo, Joanna e Kell se mudaram para o Alasca, onde

ines249

ela entrou para o departamento de polícia e ele, que tivera muitas profissões, de encanador a instrutor de esqui, arranjou emprego como mestre de obras de uma empresa de engenharia marinha. O plano era voltar regularmente a Idaho para continuar construindo as casas até que conseguissem se aposentar outra vez.

Kell e Joanna sempre adoraram caminhadas e não conseguiram resistir à tentação da beleza natural do Alasca. Em 24 maio do último mês de maio, no sábado do feriado do Memorial Day, decidiram evitar a multidão de turistas na Península de Kenai, que contém parte de Seward e se projeta do litoral centro-sul do Alasca. Escolheram caminhar até a Geleira de Godwin por uma trilha isolada e não pavimentada. Seguiriam o Riacho Quatro de Julho até o Riacho Godwin, ladeado por rochedos depositados pela geleira. Puseram na mochila o que precisavam para passar o dia: lanches, água, roupas secas. A temperatura estava um pouco abaixo dos 10º C quando saíram de casa, por volta das oito da manhã, e previa-se que subisse até os 13º C – um dos dias mais quentes do ano até então em Seward.

Num dia de primavera, o casal foi caminhar pelo Riacho Godwin.

ines249

"Se chegarmos à geleira, ótimo. Se não chegarmos, tudo bem", disse Kell quando saíram. "Teremos um grande dia de qualquer modo."

Eles caminharam cerca de 3 quilômetros, encontraram rastros frescos de alces e ursos e pararam um pouco antes das onze da manhã para observar uma cabra-montesa recém-nascida com a mãe.

"Ainda nem está andando direito", sussurrou Joanna.

Quando voltaram a caminhar, o riacho se estreitou e a corrente ficou mais veloz. Kell e Joanna foram em direções separadas, à procura de um lugar seguro para atravessar. Kell não quis passar sob alguns rochedos que pareciam instáveis e subiu pelo vale íngreme até chegar a uma altura suficiente para andar acima deles.

Como temia, os rochedos estavam soltos. Kell estava bem acima deles quando começaram a deslizar pela encosta. As pedras menores, sobre as quais se encontrava, também cederam.

"Eu não vi nada", recorda ele. "Não tenho nenhuma lembrança visual. Mas provavelmente nunca esquecerei aquele som."

Tudo aconteceu num instante. Kell rolou uns 6 metros e caiu de cara na água. O rochedo que veio depois certamente o esmagaria, não fosse o fato de várias outras pedras grandes terem caído bem a seu lado e absorvido a maior parte do impacto.

Caído ali no riacho, Kell fez uma autoavaliação rápida. *Sim, estou vivo. Sim, sinto minhas pernas. Mas estou imobilizado. Não consigo mexer a perna esquerda e estou preso debaixo de alguma coisa.*

"Socorro! Socorro!", gritou.

Minutos depois, Joanna conseguiu encontrá-lo.

AGORA, TEMENDO que o marido não vivesse muito, Joanna não queria deixá-lo. Mas precisava pedir ajuda.

Ela andou uns 300 metros até a primeira curva do riacho, de onde conseguia ver bem o vale. Experimentou o celular. Para seu espanto, a ligação para o canal de emergência foi atendida. Joanna reconheceu o atendente.

"Evan, é a policial Roop. Kell está preso no rio, sob um grande rochedo, com a perna esmagada. Preciso de um helicóptero depressa!"

Enquanto Joanna voltava até o marido, Sam Paperman, de 22 anos, ia para casa depois do turno da manhã como guia dos passeios pelas geleiras locais em trenós puxados por cães do Turning Heads Kennel. Seus patrões – os veteranos de Iditarod Sarah Stokey e Travis Beals – também eram donos da Seward Helicopter Tours, e Sam é voluntário do Corpo de Bombeiros de Bear Creek, que fica perto. Era a pessoa certa no lugar certo na hora certa quando a notificação de emergência do Corpo de Bombeiros de Seward chegou a seu celular: "Responda a uma operação de busca e resgate de indivíduo do sexo masculino preso sob rochedo no riacho."

CORTESIA DE JOANNA ROOP

ines249

Sam caminhara muitas vezes pelo acidentado riacho Godwin e sabia que era quase impossível chegar lá de picape ou quadriciclo. Assim, ligou para o gerente de aeroporto da Seward Helicopter Tours e conseguiu aprovação para utilizar um dos helicópteros como veículo de resgate por um dia. Então ligou para o Corpo de Bombeiros de Seward.

"Temos dois helicópteros", disse Sam. "Podemos pôr todos os passeios em um deles, e o outro está pronto para partir." Alguns minutos depois, Sam e o piloto Neo Martinson decolaram.

Kell Morris nunca temeu a morte, mas, sozinho, ficou pensando se seria doloroso encontrar seu fim por hipotermia. A água, além de gelada, também subia rápido; naquele dia sem nuvens e relativamente quente, a geleira se derretia em ritmo mais intenso do que o normal. Kell começou a tremer com mais intensidade, mas manteve a calma; pôs as mãos no fundo do riacho e se empurrou para cima a fim de manter o rosto fora d'água até Joanna voltar.

"Estão vindo", disse ela a Kell quando chegou. "Expliquei que precisávamos de um helicóptero. Eles estão a caminho."

UM MOVIMENTO ERRADO E KELL SERIA ESMAGADO.

ÀS 12H9MIN, 12 minutos depois da chamada, o chefe Clinton Crites, do Corpo de Bombeiros de Seward, montou um posto de comando de incidentes na pedreira do Centro Industrial Marinho de Seward, cerca de 3 quilômetros de onde estavam Kell e Joanna. Era o mais perto que as picapes de resgate conseguiam chegar. Clinton enviou socorristas em quadriciclos, mas, naquela região extremamente rochosa, o avanço seria bem lento.

O helicóptero da Seward Helicopter Tours chegou quando os quadriciclos ainda estavam a 45 minutos de distância. Sam viu Joanna lá embaixo, agitando os braços. Não havia superfície plana para pousar; então Neo deixou um patim apoiado no chão, o outro flutuando acima da água, e Sam desembarcou.

O helicóptero voltou ao posto de comando com o intuito de buscar equipamento e mais homens. Enquanto isso, Joanna e Sam, que não tinha material médico, fizeram o possível – que não era muito.

"Vamos enfiar um pedaço de madeira sob o rochedo para tentar aliviar a pressão", disse Sam.

Juntos, eles conseguiram inclinar um pouquinho a pedra de 300 quilos, fazendo-a se reposicionar sobre a coxa esquerda de Kell. Foi a maior dor que ele já sentiu, que lhe deu certeza de que o fêmur estava prestes a se quebrar.

Sam e Joanna também tiveram seu

ines249

ines249

quinhão de dor com o esforço para impedir que o rochedo se mexesse mais. A água gelada encharcava as botas. Os dedos de Joanna sofriam com a tentativa de manter o rochedo imóvel. A única coisa que podiam fazer era esperar.

JASON HARRINGTON, 27 anos, funcionário em horário integral do Corpo de Bombeiros de Seward, grelhava hambúrgueres com vários outros bombeiros naquele dia perfeito de fim da primavera quando veio o chamado para socorrer um homem preso sob um rochedo no Riacho Godwin.

O churrasco foi suspenso. Harrington e seus colegas socorristas correram para o posto de comando do incidente.

O helicóptero de passeio só transportava três pessoas de cada vez. Jason estava no primeiro grupo de socorristas que Neo levou até Kell, Joanna e Sam. Cerca de 15 minutos depois de Sam chegar ao local, o helicóptero parou de novo com um patim no chão, e Jason e dois outros bombeiros desembarcaram. Jason assumiu o comando do incidente.

"Certo, agora já temos alguns rapazes aqui. Vamos tirar essa coisa de cima de Kell", disse Joanna. Mas o treinamento e a experiência de Jason lhe indicaram outra abordagem. Ele viu uma vítima estável e consciente num

ines249

campo pedregoso onde tudo podia se mexer com a subida da água.

"Vamos precisar de mais braços", disse ele. Se tentassem erguer a pedra e não conseguissem, corriam o risco de deixá-la cair sobre Kell, principalmente se as pedras menores embaixo saíssem do lugar. Um movimento errado, e ele morreria esmagado.

Jason avaliou Kell. A hipotermia claramente se instalava. O caminhante caído estava consciente, mas as respostas verbais estavam mais lentas, a fala arrastada. Eles corriam contra o relógio, mas Jason acreditava que havia tempo para o helicóptero trazer mais equipamento e outros três socorristas.

Enquanto esperavam, um dos rapazes examinou a bota torcida de Kell.

"Consegue mexer os dedos do pé esquerdo?", perguntou enquanto apertava o dedão da bota.

"Consigo, estou mexendo agora", respondeu Kell.

A bota não se movia. Os socorristas balançaram a cabeça. *Esse cara vai perder a perna.*

Quando o helicóptero voltou, fazia quase três horas que Kell estava no riacho. Ele perdia e recuperava a consciência enquanto a hipotermia se instalava.

"Fique comigo", disse Joanna ao marido enquanto segurava a cabeça dele acima da água corrente. A queda da temperatura do corpo era uma ameaça maior do que o afogamento, mas todos os fatores se somavam.

"O tempo está acabando", disse Jason ao grupo. "Precisamos nos apressar e tirá-lo logo daí." Os socorristas enfiaram sob o rochedo dois sacos pneumáticos, usados para deslocar objetos pesados em acidentes de tráfego, e os encheram para estabilizar tudo e proteger Kell caso o rochedo escorregasse.

Chegou a hora de usar a força bruta. Quatro homens seguraram as bordas da pedra de 300 quilos e, ao contar até três, a ergueram o mais que puderam de um lado – não muito, poucos centímetros no ar.

"Segurem firme!", berrou Jason. Três pedras menores prendiam a perna esquerda de Kell, e dois socorristas as deslocaram.

A função de Joanna era puxar Kell, mas, quando chegou a hora, ela estava exausta demais para arrastá-lo contra a corrente do riacho. Conseguiu movê-lo um pouco – mas agora, se os socorristas soltassem a pedra, provavelmente ela cortaria a coxa de Kell.

"Preciso de ajuda!", gritou Joanna. Um dos bombeiros que deslocavam as pedras menores segurou Kell pelas axilas e, enquanto os outros mantinham erguida a gigantesca pedra, ele o puxou.

Depois de três horas preso sob a pedra, Kell estava livre.

OS SOCORRISTAS PENSARAM que teriam de cuidar da perna esquerda ferida, mas logo perceberam que a bota não estava em seu pé. Ela saíra na queda e se enchera d'água – por isso parecia que havia um pé lá dentro. Em vez de

CORTESIA DE JOANNA ROOP

ines249

Kell Morris e Joanna Roop planejam continuar explorando as paisagens naturais do Alasca.

ines249

muito ferida, a perna de Kell só sofreu alguns arranhões.

Mas ele ainda não estava fora de perigo; era preciso aquecê-lo. O primeiro passo foi despi-lo das roupas molhadas. Para consternação de Kell, eles cortaram uma de suas melhores calças de caminhada.

"Estou com as roupas de baixo térmicas e roupas secas dele em minha mochila", disse Joanna. Os socorristas o vestiram e acrescentaram cobertores térmicos, um saco de dormir e uma tala a vácuo de corpo inteiro, que se enrolou no corpo de Kell e o imobilizou. Com o aumento da temperatura, ele ficou mais atento e o ritmo cardíaco melhorou.

Demorou mais uma hora para um helicóptero do esquadrão da unidade de resgate paraquedista da 176ª Ala Aérea da Guarda Nacional do Alasca chegar, equipado para transportar Kell por via aérea. Ele foi levado num cesto até o Centro Médico Providence Seward, onde passou duas noites.

A estada no hospital foi pura precaução. Por incrível que pareça, Kell estava praticamente ileso. Tinha um hematoma feio num dos ombros e pequenos arranhões no corpo todo, mas era só.

"O fato de não haver lesões significativas", diz Jason, "foi uma surpresa – positiva."

NORMALMENTE, NINGUÉM consideraria sortudo um homem que cai 6 metros num deslizamento de pedras e vai parar de rosto para baixo num riacho sob uma pedra enorme, mas, em vários aspectos, Kell Morris teve muita sorte. Se batesse a cabeça em algo duro na queda, se o rochedo não caísse daquele modo sobre várias outras pedras, se Joanna não conseguisse sinal de celular tão depressa, se Sam Paperman e seu helicóptero não estivessem disponíveis para transportar rapidamente os bombeiros até o local...

"Todas as estrelas se alinharam nesse caso", reflete Clinton, o chefe dos bombeiros.

Kell e Joanna acreditam que foi mais do que isso. "Acho que não se tratou apenas de sorte", diz Joanna. "Para mim, foi o plano de Deus."

Kell voltou a trabalhar três dias depois do acidente, e ele e Joanna planejam continuar com a programação de caminhadas, esqui e outras aventuras ao ar livre.

"Com certeza iremos àquela geleira", diz Kell. "Não há como aquela coisa se livrar de nós. Mas provavelmente não subiremos o riacho; conhecemos um pessoal que pode nos levar lá de helicóptero."

Cuidado com o Riquinho

Se você quer saber como é dever dinheiro a um agiota, peça 5 reais emprestados a uma criança de 10 anos.

@SLADEWENTWORTH

mes249

Sim, *adultos podem desenvolver* alergia alimentar

Aqui estão quatro tipos que você precisa conhecer

PELA *Professora Clare Collins*
DO SITE **THE CONVERSATION**

© SHUTTERSTOCK (2) COMPOSITE

ines249

ines249

Se você não tinha alergia alimentar quando criança, será possível desenvolvê-la na idade adulta? A resposta é sim. Mas as razões são complexas.

As crianças da pré-escola têm probabilidade quatro vezes maior do que os adultos de apresentar alergia alimentar e são mais propensas a perdê-la com a idade.

É difícil obter números exatos da prevalência da alergia alimentar em adultos. O Conselho Nacional Australiano de Alergia relata que um em cada 50 adultos apresenta alergia alimentar. Mas uma pesquisa americana indica que até um em cada 10 adultos é alérgico a pelo menos um alimento. No Brasil, dados da iniciativa Alergia Alimentar Brasil revelam que esse número é de 3,5% da população adulta.

O que é alergia alimentar?

A alergia alimentar é uma reação imunológica que envolve a imunoglobulina E (IgE), anticorpo fundamental nas reações alérgicas. São as chamadas "alergias alimentares mediadas por IgE".

Em geral, os sintomas da alergia alimentar não mediada por IgE são tardios e chamados de intolerância ou hipersensibilidade a alimentos.

Os sintomas da alergia alimentar são urticária, edema, dificuldade de engolir ou de respirar, vômito, aperto no peito ou na garganta, dor no peito, batimentos cardíacos acelerados, tontura, pressão baixa e choque anafilático.

A alergia alimentar mediada por IgE pode representar risco de morte; todos os adultos precisam de um plano de ação desenvolvido em conjunto com a equipe médica.

Aqui estão quatro alergias alimentares mediadas por IgE que podem ocorrer em adultos, das mais comuns às raras de que você provavelmente nunca ouviu falar.

1 ALERGIA A UM SÓ ALIMENTO

Numa pesquisa nos EUA, as alergias alimentares mediadas por IgE mais comuns em adultos eram a:

- **crustáceos (2,9%);**
- **leite de vaca (1,9%);**
- **amendoim (1,8%);**
- **nozes e castanhas (1,2%);**
- **peixes (0,9%), como perca, perca-gigante, pargo, salmão e bacalhau.**

Desses adultos, cerca de 45% relataram reações a vários alimentos.

Isso se compara às alergias alimentares mais comuns na infância: leite de vaca, ovos, amendoim e soja.

Estudos indicam que a incidência de alergia alimentar em adultos está aumentando. Em comparação com pesquisas mais antigas, publicadas em 2003 e 2004, a incidência da alergia a amendoim quase triplicou (era de 0,6%), e a peixes e nozes e castanhas praticamente dobrou (era 0,5% cada), assim como acontece também com a alergia a crustáceos (2,5%).

Enquanto a alergia alimentar manifestada na idade adultos aumenta, também é maior a probabilidade de

ines249

ines249

que a alergia surgida na infância se mantenha na idade adulta. As razões possíveis de ambas são índices baixos de vitamina D, falta de desafios ao sistema imunológico devido ao excesso de "limpeza", sensibilização acentuada pela falta de contato com alérgenos e uso mais frequente de antibióticos.

2 ALERGIA A CARNE CAUSADA POR CARRAPATO

Também chamada de síndrome alfa-gal ou alergia a carne de mamíferos, é uma reação alérgica à galactose-alfa-1,3-galactose, ou alfa-gal.

Imunologistas australianos relataram em 2009 o vínculo entre a síndrome alfa-gal e a picada do carrapato-estrela, com casos registrados nos EUA, no Japão, na Europa e na África do Sul. Os Centros de Controle de Doenças dos Estados Unidos estimam que cerca de 450 mil americanos já foram afetados.

A alfa-gal é uma molécula de carboidrato ligada a uma molécula de proteína em mamíferos.

A alergia mediada por IgE é provocada depois de várias picadas de um carrapato que também picou esses mamíferos. Quando a saliva do carrapato entra no organismo por meio da picada, são produzidos anticorpos contra a alfa-gal.

Mais tarde, se você comer alimentos que contenham alfa-gal, a alergia surge. Esses alimentos-gatilho são carne (cordeiro, boi, porco, coelho, canguru), laticínios (iogurte, queijo, sorvete, creme de leite), gelatina de origem animal (balas, gelatina, marshmallow), medicamentos que contenham gelatina (alguns antibióticos, vitaminas e suplementos).

Às vezes, as reações alérgicas à carne causadas por picada de carrapato podem ser difíceis de reconhecer porque, em geral, são retardadas, mas podem ser graves e incluir até o choque anafilático. As organizações ligadas a alergias produzem diretrizes de controle; converse com o médico.

OS SINTOMAS SÃO URTICÁRIA, INCHAÇO E DIFICULDADE DE ENGOLIR E RESPIRAR.

3 ALERGIA PÓLEN-FRUTAS

A alergia pólen-frutas, também chamada de síndrome de alergia oral, é uma reação alérgica mediada por IgE.

Em adultos suscetíveis, o pólen no ar provoca a produção de anticorpos IgE contra antígenos nele presentes, antígenos esses semelhantes aos encontrados em algumas frutas, hortaliças e ervas. O problema é que comer esses alimentos passa a provocar a reação alérgica.

Os polens mais alergênicos são os de bétula, cipreste, cedro-japonês,

ines249

látex, capim e ambrósia. O pólen causa uma reação cruzada com frutas e hortaliças como kiwi, banana, manga, abacate, laranja, uva, aipo, cenoura, batata e temperos como alcaravia, coentro, funcho, pimenta e páprica.

A alergia pólen-frutas não é muito comum. A prevalência estimada fica entre 0,03% e 8%, dependendo do país, mas pode representar risco de morte. As reações vão de coceira ou formigamento nos lábios, na boca, na língua e na garganta, a chamada alergia oral, a urticária leve e choque anafilático.

4 ALERGIA ALIMENTAR INDUZIDA POR EXERCÍCIOS

Durante exercícios intensos, o estômago produz menos ácido do que o normal e a permeabilidade intestinal aumenta, ou seja, pequenas moléculas que estejam no intestino podem escapar para o sangue através da membrana intestinal. Entre elas há moléculas de alimento que provocam a reação da IgE.

Se antes do exercício a pessoa já tiver anticorpos de IgE contra os alimentos ingeridos, o risco de reações alérgicas aumenta. Esse tipo se chama alergia induzida por exercícios e dependente de alimentos, com sintomas que vão desde urticária e inchaço a dificuldade de respirar e choque anafilático.

Os gatilhos mais comuns são trigo, frutos do mar, carne, frango, ovos, leite, nozes, uvas, aipo entre outros, ingeridos até várias horas antes do exercício.

Para complicar ainda mais, as reações alérgicas podem ocorrer com nível baixo de exposição aos gatilhos e serem mais graves se, ao mesmo tempo, a pessoa tomou algum medicamento da classe anti-inflamatórios não esteroides, como aspirina, ingeriu bebida alcoólica ou dormiu mal.

A alergia induzida por exercícios e dependente de alimentos é raríssima. As pesquisas estimaram que a prevalência fica entre 1 e 17 casos por mil pessoas no mundo inteiro, e a prevalência mais alta é entre a adolescência e os 35 anos. As pessoas afetadas geralmente têm outros problemas alérgicos, como rinite, asma e dermatite.

UM FARDO CRESCENTE

O fardo para a saúde física e psicológica e o custo do tratamento estão aumentando. Nos Estados Unidos, esse fardo financeiro foi estimado em 24 bilhões de dólares por ano.

A alergia alimentar em adultos precisa ser levada a sério, e quem tem sintomas graves deveria usar uma pulseira ou corrente com informações médicas e ter sempre consigo uma caneta injetora de adrenalina. É preocupante que, segundo as pesquisas, apenas um em quatro adultos com alergia alimentar anda com caneta de adrenalina.

Se você tiver uma alergia alimentar mediada por IgE, converse com o médico sobre o plano de controle.

PUBLICADO ORIGINALMENTE NO SITE THE CONVERSATION POR CLARE COLLINS, PROFESSORA LAUREADA EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DA UNIVERSIDADE DE NEWCASTLE, EM NOVA GALES DO SUL, E PESQUISADORA AFILIADA DO HUNTER MEDICAL RESEARCH INSTITUTE (HMRI).

ines249

Natal DE CARTÃO-POSTAL

Cinco lugares onde esta época brilha

ines249

SILVER DOLLAR CITY

Branson, Missouri

Mais de 700 árvores especialmente podadas transformam esta localidade na montanha em Cidade das Árvores de Natal dos EUA.

ines249

Santa Fé, Novo México

Na véspera de Natal, os moradores tomam chocolate quente e passeiam pelas ruas enfeitadas com *farolitos* ("lanterninhas") de papel, que lançam nos muros de adobe um brilho que aquece.

BOB KRIST/GETTY IMAGES

ines249

Middleburg, Virgínia

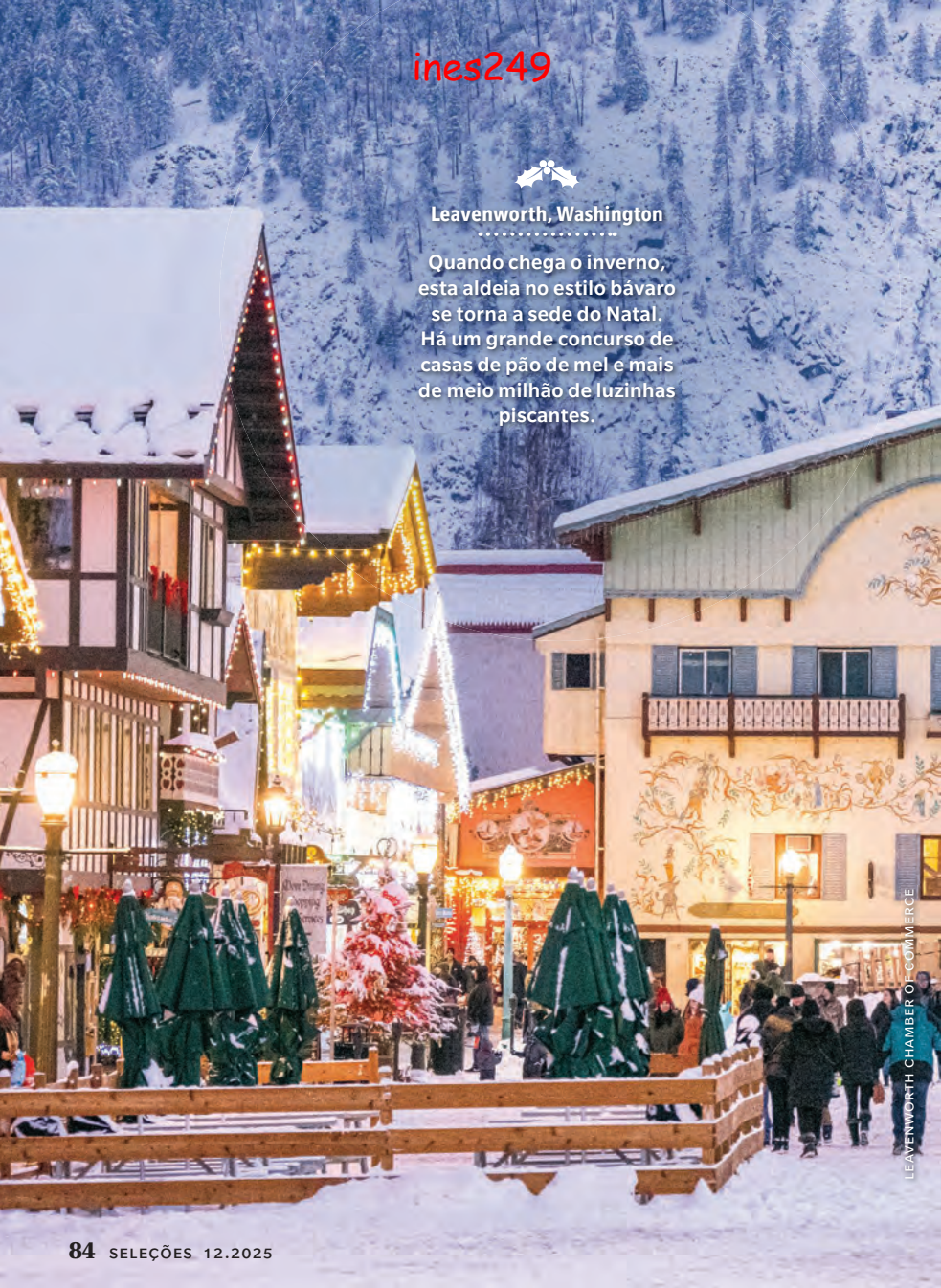
Com chuva, sol ou neve, no primeiro sábado de dezembro há dois desfiles anuais de Natal dos clubes de caça locais.

THE WASHINGTON POST/GETTY IMAGES

ines249

Leavenworth, Washington

Quando chega o inverno, esta aldeia no estilo bávaro se torna a sede do Natal. Há um grande concurso de casas de pão de mel e mais de meio milhão de luzinhas piscantes.



LEAVENWORTH CHAMBER OF COMMERCE

ines249

Bowling Green, Kentucky

A Fazenda das Renas permite que os visitantes se aproximem das puxadoras do trenó de Papai Noel e tirem algumas fotos invejáveis para os cartões de Natal.

CORTESIA DE REINDEER FARM

ines249

Lista de tarefas

ELA DERRUBA VOCÊ?

Entender a psicologia das metas ajuda a riscar tarefas da lista e a se manter nos trilhos

POR *Kim M. Caudwell*

DO SITE **THE CONVERSATION**

Parece que vivemos em tempos corridos. De acordo com o Índice de uma Vida Melhor, da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), 12,5% dos australianos afirmam trabalhar pelo menos 50 horas por semana, mais do que a média da entidade internacional. No Brasil, o máximo de horas permitidas pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) são 44 horas semanais.

Mas isso não quer dizer que trabalhamos menos. Muitos fazem hora extra e/ou têm mais de um emprego para enfrentar a pressão do custo de vida.

Assim, na correria diária da vida, tentamos organizar nosso tempo. Há muito que a psicologia se interessa pelas metas – nossa representação mental de resultados desejáveis.

Boa parte dessa pesquisa examina como criamos, buscamos e cumprimos metas e como nos sentimos com elas.

Nos estudos, vemos um padrão constante de sucesso nas metas e bem-estar. Portanto, é importante trabalhar para atingir nossas metas.

Com isso em mente, qual é a melhor maneira de cumprir as tarefas – e como melhorar na busca das metas, principalmente quando nos sentimos sem tempo?

FAÇA UMA LISTA

A maioria das pessoas aborda as metas usando a antiga lista de tarefas. Primeiro, você escreve tudo o que precisa fazer. Depois, risca as coisas que já foram feitas.

Uma das utilidades da lista de tarefas é que fica mais provável lembrar as coisas que não concluímos, não as que já terminamos. É o chamado efeito Zeigarnik.

Embora seja fácil de fazer, a lista de tarefas nem sempre funciona. No entanto, há várias abordagens que aumentam sua eficácia.

EMBORA FÁCIL DE FAZER, NEM SEMPRE A LISTA DE TAREFAS FUNCIONA.

Outra coisa a considerar é a grande variedade de aplicativos, ferramentas e plataformas para tornar as tarefas mais divertidas e terceirizar a carga mental. Acrescentar elementos de jogo, como pontos e competição – a chamada "gamificação" –, ajuda as pessoas a se esforçarem rumo às metas em ambientes profissionais e educacionais. Do mesmo modo, os lembretes baseados em aplicativos são bons para atingir

TODAS AS FOTOS: SHUTTERSTOCK

ines249

ines249

metas de reabilitação e formar bons hábitos para se exercitar.

ENCONTRE SEU MOTIVO

Os pesquisadores se concentraram bastante na psicologia das metas – e como ela afeta a abordagem das tarefas. Por exemplo, algumas pessoas querem concluir o curso universitário para arranjar um bom emprego. Outras talvez estejam mais interessadas em obter conhecimento ou habilidades. Nos dois casos há um resultado desejado, embora com motivos diferentes.

EM GERAL, O TEMPO QUE ESTIMAMOS PARA CUMPRIR UMA META OU TAREFA NÃO É EXATO.

As metas se diferenciam pelo que ou quem as motiva. As metas que parecem nossas e pelas quais sentimos motivação intrínseca são chamadas de autoconcordantes. Elas representam interesses pessoais duradouros, alinham-se a valores e têm uma ligação positiva com o bem-estar.

A teoria da fixação de objetivos oferece um ponto de vista semelhante. Com o mesmo exemplo, você pode estudar para tirar uma nota boa na prova (meta de desempenho) ou porque quer aumentar seu conhecimento (meta de mestria). Em geral, as metas de mestria têm resultado e autorregulação melhores.

EQUILÍBRIO DE METAS: QUATRO DICAS

O que acontece quando temos várias metas, talvez até conflitantes, ou metas que não são tão agradáveis assim? Queremos terminar um projeto ou relatório e, depois, ler alguns capítulos de um livro-texto – mas também ir à academia e assistir a alguns episódios do seriado favorito na TV. Nesses casos, a ciência psicológica nos oferece algumas ideias para nos concentrarmos nas tarefas e riscarmos mais itens da lista.

1 CUIDADO COM A FALÁCIA DO PLANEJAMENTO

Ela surge quando subestimamos os recursos necessários (como o tempo) para atingir a meta. Segundo o escritor e pensador religioso William Penn, "o tempo é o que mais desejamos, mas o que pior usamos". Pense em todas as etapas e no tempo necessário para concluir a meta.

2 ACOMPANHE SEU PROGRESSO

Incorporar à atividade o monitoramento da meta promove o progresso. E a revisão das estimativas e expectativas de acordo com o tempo

ines249

ines249

e a realização reais pode ser usada para calcular a "taxa de distorção" e melhorar o planejamento futuro. Por exemplo, você pode multiplicar por 1,5 a duração esperada das tarefas para se proteger da falácia do planejamento.

3 CONCENTRE-SE NA MESTRIA

As metas e tarefas autoconcordantes parecem mais fáceis e são menos sujeitas a esquecimento. As metas tediosas, mas necessárias (como lavar a louça ou preencher formulários), são menos intrinsecamente motivadoras.

Isso significa que planejamento, lembretes e apoio são mais importantes para o progresso.

4 PLANEJE OS DESVIOS

A capacidade de planejar varia entre as pessoas, que podem esquecer alguma ação ligada às metas na hora certa. As intenções de implementação levam a atenção de volta às metas por ligá-las a marcadores ambientais. Esses planos hipotéticos são bons para superar problemas de autorregulação. Um exemplo: "Quando eu vir o ícone de 'próximo episódio', vou me levantar e desligar a TV para ler um capítulo do livro."

Com a finitude frustrante do tempo, é inevitável não conseguirmos fazer tudo o que está na lista de tarefas. Encontrar uma abordagem que funcione exige tempo e esforço. Mas provavelmente é uma meta importante por si só.

Kim M. Caudwell é professora de psicologia e presidente do Researchers in Behavioural Addictions, Alcohol and Drugs (Baad) da Universidade Charles Darwin. Este texto de *The Conversation* é reproduzido sob licença *Creative Commons*.

Aumenta a popularidade dos carrinhos para pets

O país com a taxa de natalidade mais baixa do mundo assiste ao aumento das vendas de carrinhos para cães. No ano passado, a venda desses carrinhos superou a de carrinhos de bebê, de acordo com um varejista on-line da Coreia do Sul. Adotar animais de estimação e gastar com os amados bichinhos é cada vez mais comum no país, pois as pessoas preferem ter pets a filhos.

NEWS WEEK

ines249

MEU DINHEIRO MAIS BEM GASTO

PELOS *Leitores de Seleções*

ines249

Doar é o melhor presente

Comprei um colchão hospitalar para uma pessoa da família e, como ela não chegou a utilizá-lo, achei que tinha jogado dinheiro fora. Então resolvi doá-lo para quem precisasse e não tivesse como o adquirir. Um amigo lembrou de um menininho acamado cuja família não tinha condições e doei o colchão novinho em folha. Dia desses, recebi um vídeo da família mostrando o menino já utilizando o colchão. Ao ver as imagens, tive a certeza de que esse foi o dinheiro mais bem gasto na minha vida.

—PENHA DUTRA, *Rio de Janeiro (RJ)*

Bolso fundo

Em certo Natal, minha mulher, que raramente usa joias, quis brincos de brilhante de presente. Fiz a vontade dela, mas imaginei que a caixinha estragaria a surpresa. Assim, comprei uma jaqueta de *fleece* barata numa loja de material agrícola e, num dos bolsos, pus a caixinha dos brincos. Na manhã de Natal, minha mulher se encantou com a jaqueta quando a experimentou. Minha filha teve de perguntar o que ela achava dos bolsos. Ela gostou de ganhar os brincos e os usa algumas vezes por ano. Mas a jaqueta está quase se desfazendo.

—RICK CRAIGER

A melhor picape

Meu vizinho precisava de uma picape maior, então comprei a dele. Tinha 160 mil quilômetros rodados e vários arranhões. Mas funcionava direitinho quando eu ia para o segundo emprego e deixava a van para minha mulher levar as crianças para suas atividades. Carregou muita terra quando montamos um jardim durante a pandemia da covid-19 e barris de água para mantê-lo vivo durante a seca. Foi a Los Angeles levar minha mãe às sessões de quimioterapia (e, mais tarde, a trouxe para morar conosco). Transportou a mudança de meus filhos quando eles foram embora. Foi a heroína silenciosa de nossa casa, mas chegou a hora de passá-la adiante. O filho de outro vizinho estava aprendendo a dirigir e a vendi com desconto à família. Eu sabia que ela já me dera mais do que valia.

—MIKE SMITH

Obrigada, televisão pública

Em 1962, moça ainda, ganhei uma máquina de escrever de segunda mão e decidi aprender a usá-la. Em Pittsburgh, o canal local da PBS oferecia um curso gratuito de datilografia algumas noites por semana. Comprei o livro de 10 dólares com "deveres de casa" para auxiliar o aprendizado,

TMB STUDIO

FOTOGRAFIAS DE *Emiko Franzen*

ines249

treinei regularmente e assisti a todas as aulas. Que pechincha! Por 10 dólares, obtive uma habilidade vitalícia que serve a muitas finalidades. Como digitar este texto, por exemplo.

—MARILYN BURNEY

Ativos congelados

Certa vez, comprei por 250 dólares um *freezer* horizontal porque a loja dava passagens de avião gratuitas como brinde e eu queria visitar minha irmã. O *freezer* já passou por 16 mudanças, funcionou em temperaturas de 54°C e -40°C e até caiu de uma picape e rolou ladeira abaixo. Nunca me deu nenhum problema – e, tantos anos atrás, consegui ir do Wisconsin ao Colorado visitar minha irmã.

—DIANE TEGTMAN HUGHES

Café econômico

Uma década atrás, fiquei num quarto de hotel que não tinha cafeteira. Vendiam café a 4 dólares a xícara no saguão, mas sou do tipo que toma mais de quatro xícaras por dia (meu único vício!). Saí e comprei café solúvel e uma chaleira elétrica de 20 dólares para me aguentar durante a viagem. Desde então, uso aquela chaleira todo dia – por alto, mais de 10 mil vezes.

—EDWIN NIEMEIER

Agora, sim!

Eu e meu marido nos orgulhamos de gastar o mínimo possível. Mas ambos desenvolvemos problemas no joelho, e ficamos tão doloridos numa viagem à Europa que levamos vários dias para nos recuperar. Desde então, Mike me convenceu a gastar com a classe executiva para podermos nos deitar. Para nós, isso transformou as viagens. Agora, desembarcamos novos em folha – antes de todo mundo!

—DENISE KALM

Moda e costura

Emigrei das Filipinas para os Estados Unidos e comecei a trabalhar num hospital de Minnesota. Eu não tinha roupas quentes, e tudo era muito mais caro do que me dispunha a gastar. Comprei uma máquina de costura, moldes e tecidos e comecei a fazer minhas próprias roupas – até as mais formais. Quando me casei e tive filhos, fiz as roupas de todos também. A máquina de costura estava sempre na mesa, pronta para ser usada. Minha filha mais velha também começou a costurar e se formou no Instituto de Tecnologia da Moda, em Nova York. Até hoje eu costuro com a mesma máquina.

—FIDELITA LEVY

ines249

Um presente aberto muitas vezes

Levei a minha cachorra terapeuta a uma escola da cidade para que as crianças da 5ª série lessem para ela. Com a aproximação do Natal, perguntei à professora se 5 dólares por aluno bastaria para eles comprarem algo na feira do livro. Ela respondeu que sim – e que a maioria das crianças nunca tivera um livro novo. Assim, dei cinco dólares a cada um dos cerca de 80 alunos da 5ª série para a feira. Meu coração ficou feliz e meu Natal foi especial por ajudá-los na jornada da leitura.

—DONNA DAWICKI

Pode aumentar

Conheci minha mulher num prado na região da High Sierra. Ela era mochileira e eu trabalhava para o Serviço Florestal dos EUA. Ela usava uma aliança de ouro no dedo mindinho que, depois, mandei alargar para caber no anular. Em maio deste ano comemoramos 50 anos de casados. Foram os melhores 8 dólares que já gastei.

—NORMAN ALLEN

Nome em tudo

Não foi o melhor dinheiro que eu gastei, mas sim meu pai, James "Jimmy" LaPlante. Ele cresceu na Grande Depressão e punha seu nome em tudo – ferramentas, roupas, qualquer coisa. É um espanto que não tenha nos tatuado. Para mostrar seu amor, papai nos fornecia qualquer ferramenta de que precisássemos para consertar o carro, a casa, a TV – era só pedir. Certa vez, ele me deu um soprador de neve e uma fornalha, ambos com meu nome. Quando faleceu, eu, meu irmão e meu marido herdamos todo o estoque. Sempre que algum de nós usa as ferramentas dele, fazemos questão de dizer: "Obrigado, Jimmy."

—LINDA MARGISON

Valeu o preço alto

Quando recém-casados, passamos meses poupando para visitar o Grand Canyon. Decidimos fazer uma trilha mais difícil do que a planejada, e meus tênis cheios de buracos não aguentariam. Com relutância, comprei na loja do parque um par de botas que custou mais de 100 dólares. Mas dá para acreditar que hoje, 25 anos depois, aquelas botas verdes de caminhada ainda são minhas preferidas? Levei cães e bebês para passear, limpei neve, construí e reconstruí casas depois de furacões e fui a shows e jogos de futebol com elas. Recentemente, um de meus alunos do ensino médio elogiou minhas botas; ri e lhe contei que são mais velhas do que ele. Acho que, no fim das contas, as botas não foram tão caras assim!

—PAULA REYNOLDS

ines249

A trégua do Natal de 1914

ines249

Enquanto em torno deles a Primeira Guerra Mundial avançava, os soldados de um trecho da linha de frente decidiram fazer uma pausa

ILUSTRAÇÕES DE *James Weston Lewis*

ines249

ines249

Era 24 de dezembro de 1914. Os primeiros disparos da Primeira Guerra Mundial tinham ocorrido cinco meses antes. Agora, soldados da Grã-Bretanha e da França enfrentavam os alemães num trecho sem árvores da fronteira franco-belga. A vida nas trincheiras era fria e molhada. A morte por fogo de artilharia, ataque de atiradores de elite ou avanço em grande escala era uma ameaça constante. Então, algo extraordinário aconteceu.

A paz surgiu.

Da quinta-feira (24 de dezembro) até o sábado (26 de dezembro), cerca de 100 mil soldados de ambos os lados baixaram as armas para comemorar o Natal. Praças e oficiais saíram das trincheiras cheias de lama e se encontraram na chamada terra de ninguém. Ali, entoaram canções natalinas, trocaram presentes e realizaram o ato solene de sepultar os mortos. Em certo momento, diz-se que 100 soldados dos dois lados jogaram futebol.

"A trégua de Natal não teve igual, e nada parecido voltou a acontecer na mesma escala", diz Anthony Richards, dos Museus Imperiais da Guerra da Inglaterra. "Imediatamente após a trégua, o alto-comando dos dois lados interferiu para garantir que tréguas e confraternizações assim não acontecessem do mesmo modo."

E não aconteceram. O Fundo Carnegie pela Paz Internacional estimou que 9,7 milhões de soldados de dezenas de países morreram na Primeira Guerra Mundial.

Mas, por um breve período, a humanidade dominou. Uma testemunha desse evento notável foi um capitão britânico chamado Reginald John "Jake" Armes. Numa carta à esposa, ele descreveu o ocorrido.

ines249

24/12/14

Acabei de passar por uma das cenas mais extraordinárias que se pode imaginar. Hoje é véspera de Natal, e esta noite entrei nas trincheiras para cumprir meu turno. Tiros soavam o tempo todo, com as metralhadoras do inimigo trabalhando sem parar, disparando contra nós. Então, por volta das sete horas, o fogo cessou.

Eu estava na trincheira lendo jornal enquanto a correspondência era distribuída. Disseram que os alemães tinham iluminado as trincheiras ao longo de toda a frente. Durante algum tempo ficamos gritando uns para os outros votos de Feliz Natal e outras coisas. Saí, e eles gritaram "Sem tiros!", e aí, de repente, a cena se tornou pacífica. Todos os nossos homens saíram das trincheiras e se sentaram no parapeito, os alemães fizeram o mesmo, e eles conversaram entre si, em inglês ruim ou fluente. Subi no alto da trincheira, falei alemão e pedi que cantassem uma *Volkslied* [canção folclórica] alemã, e eles cantaram, então nossos homens cantaram também, e os dois lados bateram palmas e deram vivas um ao outro.

Pedi a um alemão que cantou um solo que entoasse uma das canções de Schumann, e ele cantou esplendidamente "Os dois granadeiros". Nossos homens foram uma boa plateia e gostaram muito do que ele cantou.

Então Pope [Tenente Vyvyan Vavasour Pope] e eu atravessamos e conversamos com o oficial alemão no comando.

Um dos homens dele nos apresentou adequadamente. Ele perguntou meu nome e me apresentou a seu oficial. Dei a esse último permissão de sepultar alguns mortos alemães caídos entre nós, e concordamos em não atirar até a meia-noite de amanhã. Caminhamos juntos, dez ou mais alemães reunidos. Eu estava quase nas linhas

À direita: soldados alemães cantam músicas de Natal durante a trégua. ***Página ao lado:*** soldados de ambos os lados aproveitam a paz.

PICTORIAL PRESS LTD/ALAMY STOCK PHOTO (SOLDADOS). FOTOGRAZIA/GETTY IMAGES (FITA)

ines249

deles, a cerca de um metro. Nós nos cumprimentamos, ele me agradeceu pela permissão de sepultar os mortos e combinamos quantos homens fariam o serviço e que, fora eles, os dois lados permaneceriam na trincheira.

Então, demos boa-noite e desejamos bom descanso uns aos outros e um Feliz Natal e nos separamos batendo continência. Voltei à trincheira. Os alemães cantaram "Die Wacht Am Rhein" [um hino patriótico alemão]. Soou bem. Então, nossos homens cantaram "Christians Awake" direitinho. Soou muito bem, e, com um boa-noite, todos voltamos às trincheiras. Foi uma cena curiosa: uma linda noite de luar, as trincheiras alemãs com pequenas luzes, e os homens dos dois lados reunidos em grupos no parapeito.

Às vezes, ouvíamos os canhões a distância e um ou outro tiro de fuzil. Consigo ouvi-los agora, mas aqui está tudo em absoluto silêncio. Permiti que um ou dois homens saíssem e encontrassem um ou dois alemães no meio do caminho. Eles trocaram charutos, fumaram e conversaram. O oficial com quem falei espera que façamos o mesmo no Ano-Novo. Eu disse: "Sim, se eu estiver aqui."

Acho que preciso me sentar e escrever a história desta véspera de Natal antes de me deitar. É claro que não relaxamos nenhuma precaução, mas acho que eles vão seguir as regras. Ao mesmo tempo, acho que é melhor passar a noite acordado por segurança. É esquisito pensar que, amanhã à noite, seremos inimigos de novo. Para quem sobreviver a este espetáculo, será um Natal para guardar na memória. O alemão que cantou tinha uma voz muito bonita.

HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES

Agora vou dar uma caminhada pelas trincheiras para ver se está tudo bem. Boa noite.

Dia de Natal

Tivemos uma noite absolutamente silenciosa, embora à direita e à esquerda houvesse tiros. Em minhas trincheiras e nas do inimigo à frente havia apenas grandes fogueiras acesas e, às vezes, canções e conversas. Esta manhã, no toque da alvorada, os alemães enviaram grupos para sepultar os mortos. Nossos homens foram ajudar, então todos, dos dois lados, nos encontramos, e, em grupos, começamos a conversar e trocar presentes de tabaco etc. A manhã toda, confraternizamos e cantamos. Na verdade, cheguei a um

ines249

metro das trincheiras deles, conversei e troquei votos com um coronel, oficiais do estado-maior e vários oficiais de companhias. Todos foram muito educados, e combinamos que os homens não deviam chegar à trincheira adversária, mas ficar no meio entre as linhas. A coisa toda é extraordinária. Os homens foram muito naturais e amistosos. Várias fotos foram tiradas: um grupo de oficiais alemães, eu e um oficial alemão e um grupo de soldados britânicos e alemães.

Os alemães são saxões, um grupo de boa aparência, só querem a paz de um jeito masculino, e não parecem, de modo algum, estarem nas últimas. Espantei-me com a facilidade com que eles e nossos homens se entenderam.

Acabamos de parar para jantar e combinamos nos encontrar de novo depois, até escurecer... até as nove da noite, quando a Guerra recomeça. Eu me pergunto quem começará a atirar! Eles dizem "Fogo no ar, lá vamos nós" e coisas assim, mas é claro que vai começar e, amanhã, estaremos firmes nos matando. É uma situação extraordinária que permite um "Dia de Paz". Nunca vi homens tão contentes por ter um dia de folga nos dois lados.

Esta noite, o cantor de ópera vai nos apresentar uma ou duas canções e talvez eu cante uma. Experimente imaginar duas linhas de trincheiras em paz, com apenas 50 metros de distância, os homens dos dois lados que nunca se viram, talvez uma cabeça de vez em quando, e nunca saíram diante das trincheiras. Então, de repente, um dia os homens saem e se juntam em conversas amistosas. Um colega casado queria muito uma foto de Betty [filha bebê de Armes] e Nancy [desconhecida] na cama, que eu tinha, e lhe dei porque tinha duas: parece que ele a mostrou a todos, porque depois vários alemães me falaram disso. Ele me deu uma foto dele com a família tirada outro dia que ele acabou de receber.

Bom, tenho de terminar agora para mandar esta carta ainda hoje. Acabei de jantar. Costeleta de porco. Pudim de ameixa. Torta de frutas secas. *Ginger ale*, vinho e charuto, e brindei a todos em casa, principalmente a você, minha querida. Preciso sair agora para supervisionar o encontro entre os homens e os alemães.

Tentarei escrever mais daqui a um ou dois dias. Guarde esta carta com cuidado e mande cópias a todos. Acho que vão se interessar. Foi engraçado andar sozinho rumo às trincheiras inimigas para encontrar alguém no meio do caminho e combinar uma trégua de Natal. Será algo a recordar pelo resto da vida.

Beije os bebês e lhes dê meu amor. Escreva-me uma carta comprida e me conte todas as notícias. Espero que as fotos fiquem boas. Provavelmente você as verá em algum jornal.

Todo seu, Jake

Nota do editor: O capitão Armes sobreviveu à luta de trincheiras e voltou para a família após a guerra.

ines249

FOTOTECA STORICA NAZIONALE/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES

Cartaz alemão da Primeira Guerra Mundial que diz "Natal 1914".

ines249

PIADAS *de* CASERNA

"Foi só a gente achar uma praia isolada..."

Na guerra de 1812, uma batalha fundamental entre as marinhas britânica e americana ocorreu no Lago Champlain, que banha os estados americanos de Nova York e Vermont e o canadense Quebec. Depois da guerra, os EUA construíram na beira do lago um forte de pedra calcária quase inexpugnável, com 125 canhões voltados para a água. Os navios britânicos que zarpassem do Canadá seriam alvos fáceis. Mas, com dois anos de construção, alguém decidiu fazer o levantamento topográfico da área. E, como destaca a Sociedade Histórica da Nova Inglaterra, "o forte projetado para proteger os EUA do Canadá ficava... no Canadá".

Enquanto nossa fragata recebia suprimentos no mar de um navio britânico, notei que três marinheiros apontavam o escudo de nosso esquadrão, orgulhosamente montado na lateral da embarcação. O escudo mostrava um galgo e dizia "Esquadrão 2 de Contratorpedeiro – Ninguém é melhor!"

Os marinheiros britânicos sumiram dentro do navio e voltaram minutos depois com um quadro-negro onde estava escrito: "Somos ninguém!"

—JOHN READ

Na década de 1950, quando meu pai e seus colegas, fuzileiros navais recém-engajados, tiveram o primeiro fim de semana de folga, o sargento teve "aquela conversa" com eles. Avisou-os de pessoas, coisas e lugares a evitar, e falou das temidas DVs.

– Vocês sabem o que quero dizer com DV? – perguntou o sargento.

Um deles respondeu:

– Deficiência de vitaminas?

—CLYDE REASONOVER

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 33.*

CARTUM DE *Hugh Brown/CartoonStock.com*

ines249

ENRIQUEÇA
SEU *vocabulário*

A romancista inglesa Jane Austen faria 250 anos em 16 de dezembro. Vamos comemorar sua mistura de romance e sátira social com o vocabulário de seus livros, como *Razão e sensibilidade* e *Orgulho e preconceito*. Encontre os pares adequados e vire a página para ver se o final foi feliz.

POR *Sarah Chassé*

1. abominável *adj.*
A horrível
B musical
C aromatizado

2. bosquete *s.m.*
A roupa de baixo
B estrada no campo
C grupo de árvores

3. compulsar *v.*
A convencer
B contrariar
C impor

4. esmaecido *adj.*
A sem amor
B sem dinheiro
C sem cor

5. imputar *v.*
A criticar
B atribuir
C recusar

6. lassidão *s.f.*
A arrogância
B cautela
C fadiga

7. mediante *prep.*
A por meio de
B ao contrário de
C embaixo de

8. meticuloso *adj.*
A minucioso
B sociável
C misterioso

9. petulante *adj.*
A jovem
B atrevido
C grosseiro

10. réplica *s.f.*
A vestido de cambraia
B resposta incisiva
C baile anual

11. ressalva *s.f.*
A sombrinha
B condição
C pretendente

12. semblante *s.m.*
A título de nobreza
B expressão facial
C regra tácita

13. soberba *s.f.*
A impostora
B arrogância
C carruagem pequena

14. vexar *v.*
A importunar
B quebrar uma promessa
C amaldiçoar

15. viçoso *adj.*
A rico
B saudável
C sorrateiro

ines249

Austen adaptada

Orgulho e preconceito, talvez o livro mais famoso de Jane Austen, foi transformado pelo menos em 17 filmes e seriados de TV – e não para por aí. Embora algumas versões sejam fiéis ao original, outras tomam liberdades: na comédia de terror ***Orgulho e preconceito e zumbis*** (2016), as irmãs Bennet combatem os mortos-vivos; ***Noiva e preconceito*** (2004) é um vistoso musical de Bollywood; e a série ***The Lizzie Bennet Diaries*** (2012-2013), passada na Califórnia de hoje, reconta a história por meio de vlogs no YouTube.

RESPOSTAS

1. abominável (A) *horrível*
"Pelo crime *abominável*, o réu recebe pena de prisão perpétua", ribombou o juiz.

2. bosquete (C) *grupo de árvores*
Oculto no *bosquete* sombreado, o cervo mordiscava as folhas.

3. compulsar (C) *impor*
"Por que a chuva sempre me *compulsa* a mudar de plano?", reclamou Décio.

4. esmaecido (C) *sem cor*
O rosto de Lance ficou *esmaecido* pouco antes do desmaio.

5. imputar (B) *atribuir*
Gabe *imputa* sua conduta tranquila à meditação diária.

6. lassidão (C) *fadiga*
A *lassidão* é um sintoma comum da gripe.

7. mediante (A) *por meio de*
Para ser franco, arranjei esse emprego *mediante* pura sorte!

8. meticuloso (A) *minucioso*
Até os revisores mais *meticulosos* deixam passar algum erro.

9. petulante (B) *atrevido*
Amy, *petulante*, jogou o cabelo para trás e disse: "Eu avisei."

10. réplica (B) *resposta incisiva*
Metade do podcast é análise política; a outra metade, a *réplica* dos convidados.

11. ressalva (B) *condição*
Os músicos aceitam pedidos, com uma *ressalva*: não tocarão "Saigon".

12. semblante (B) *expressão facial*
Sei, por seu *semblante*, que você está contente.

13. soberba (B) *arrogância*
Scarlett O'Hara, de *...E o vento levou*, é uma personagem complexa, famosa pela *soberba* e resiliência.

14. vexar (A) *importunar*
Não *vexe* sua irmã. Ela teve um dia cheio!

15. viçoso (B) *saudável*
Com bem mais de 80 anos, Marlene ainda é *viçosa* e robusta.

Classificação

9 OU MENOS: cortejando
10 A 12: noivo
13 A 15: casado

FOTOS.COM/GETTY IMAGES (JANE AUSTEN), ANDY RYAN/GETTY IMAGES (CHAPÉU DE FESTA)

ines249

DESAFIO

SELEÇÕES

Pastoreando gatos

DIFÍCIL A fotógrafa Nicole precisava tirar uma foto dos quatro gatos da cliente. Ela os colocou em fila. Da esquerda para a direita, havia um gato amarelo, um cinzento, um preto e um branco.

DARREN RIGBY (PASTOREANDO GATOS). MAGNILION/GETTY IMAGES (GATOS)

- Mas Ana começou a arranhar Lucky, que estava a seu lado. Assim, Nicole os separou; pôs Ana na extremidade esquerda e deixou Lucky onde estava.
- Então Maia saiu do enquadramento; Nicole foi buscá-la e a deixou em outra posição, imediatamente à esquerda de Sky.
- Ana e Maia adoram brigar entre si, e por isso no começo não estavam uma ao lado da outra. Assim, Nicole trocou os dois gatos que agora estavam no meio para separar Ana e Maia, o que deixou sua calça preta coberta de pelos brancos.
- Aí, Sky não quis olhar para a câmera. Nicole balançou uma fita para chamar a atenção dele, mas Ana é que foi atrás.
- Enquanto Nicole caçava Ana, Sky passou pelos outros dois gatos. Quando voltou com Ana, Nicole a colocou na ponta, ao lado de Sky.

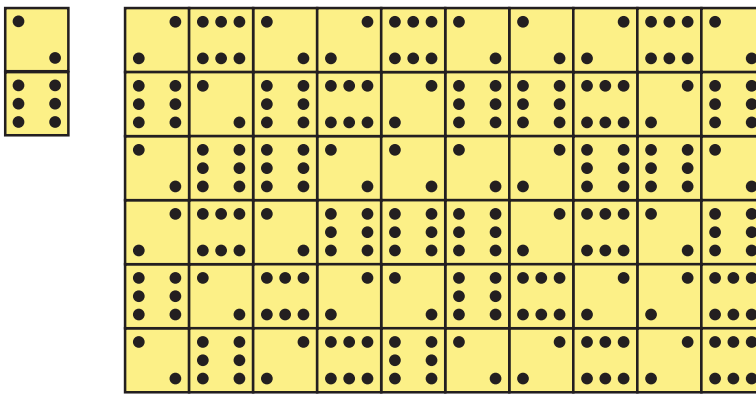
Dessa forma, a fotógrafa conseguiu uma imagem decente.

Da esquerda para a direita, de que cor eram os gatos na foto?

Domi-não

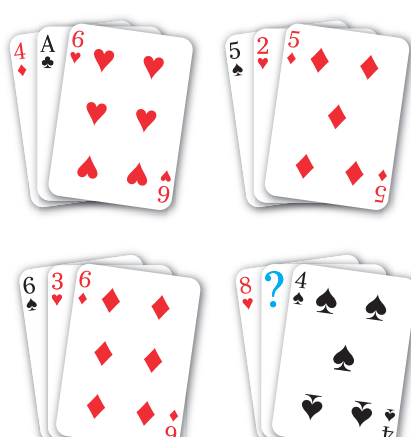
ines249

MÉDIO Esta tabela é todinha formada de peças de dominó com o modelo abaixo – menos uma. Consegue encontrá-la?



Mão boa

FÁCIL Examine as mãos abaixo. Que carta se encaixa no lugar do ponto de interrogação?



DARREN RIGBY (DOMI-NÃO). EMILY GOODMAN (MÃO BOA). FRASER SIMPSON (COMPLETINHA)

ines249

Completinha

FÁCIL Coloque A, B ou C em cada célula vazia da tabela de modo que não haja três letras iguais (como B-B-B) nem três letras diferentes (como C-A-B) em células consecutivas na horizontal, na vertical e na diagonal. Será que você consegue?

		C	
		A	
B	C		
		A	A

RESPOSTAS

Pastoreando gatos

Branco (Maia), preto (Lucky), amarelo (Sky) e cinza (Ana). No começo, era Sky-Ana-Lucky-Maia.

Domi-não

O seis da peça de dominó em destaque não está na mesma posição do modelo em relação ao dois.

Mão boa

O seis de paus. Lidas em conjunto, a segunda e a terceira cartas representam o quadrado do valor da primeira carta. Como 8 ao quadrado é 64, a carta que falta é o seis, e o único seis que resta é o de paus.

Completinha

B	B	C	C
A	C	A	C
B	C	C	A
A	B	A	A

ines249

RIR
É O MELHOR *remédio*

"O senhor tem pressão alta, engordou 20 quilos e está estressado. Isso significa que o Natal está chegando."

Engenheiros do Serviço Geológico dos EUA fizeram o levantamento topográfico de uma propriedade e descobriram que, em determinado local, a fronteira entre os estados de New Hampshire e Maine teria de ser alterada. Eles pararam para informar a um fazendeiro que não estava mais no Maine, mas em New Hampshire.

– Que bom – comentou o homem. – Não aguentava mais esses invernos do Maine.

—WHITEBLAZE.NET

Um homem entra no Uber, e logo o motorista fura um sinal vermelho. O homem pede ao motorista que tome mais cuidado. O motorista responde:

– Meu irmão é motorista de táxi e faz isso o tempo todo!

Alguns quarteirões adiante, o Uber fura outro sinal vermelho, e novamente o passageiro lhe pede que vá mais devagar.

– Estou lhe dizendo: meu irmão faz isso o tempo todo!

Ao se aproximar de um cruzamento com sinal verde, o motorista pisa no freio.

– Você está maluco? – grita o passageiro. – Fura os sinais vermelhos, e para no verde?

O motorista dá de ombros.

– Preciso tomar cuidado com meu irmão!

—Enviado por GARY KATZ

Na juventude te permitem ficar acordado até tarde na véspera de Ano-Novo. Na meia-idade te obrigam a isso.

—BILL VAUGHAN, *escritor*

CARTUM DE *Bill Thomas*

ines249

Um homem convida uma mulher para uma refeição com sete pratos na casa dele.

– Eu adoraria – diz ela, empolgada. – O que vamos comer?

– Um cachorro-quente e seis cervejas.

—TOWPATH TRAIL SNACK SHACK

Pura lógica

As pessoas dizem: "O que você procura está sempre no último lugar em que você olha."

Mas é claro que sim. É muito óbvio: por que você continuaria procurando depois de ter encontrado?

—BILLY CONNOLLY, *comediante*

Minha esposa me pediu para colocar ketchup na lista de compras. Agora não consigo ler nada.

—@IGREENGOD

Waffles são apenas panquecas que estudaram arquitetura na faculdade.

—@THEREALPHALGUY

– Quando eu era jovem – disse o homem a um conhecido –, sonhava que, aos 35 anos, teria um estábulo cheio de cavalos, um carrão e uma mansão em Aspen.

O conhecido perguntou:

– E você realizou esses sonhos?

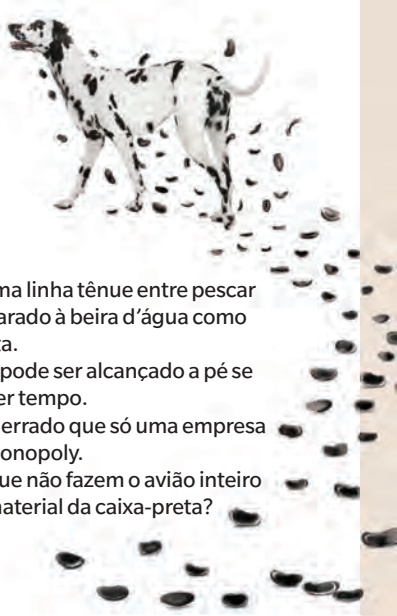
– Só um – disse o homem. – Fiz 35 anos.

—BRIAN WALKER

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 33.*

FELIZ ANIVERSÁRIO!

O comediante Steven Wright faz 70 anos em 6 de dezembro. Para comemorar, aqui estão algumas de suas piadas:



GANDEE VASAN/GETTY IMAGES

- Sem querer, derramei removedor de manchas em meu cachorro. Agora, ele sumiu.
- Não importa a temperatura em que o ambiente está; ela será sempre a temperatura ambiente.
- Se você não tem sucesso de primeira, paraquedismo não é para você.
- Se a Barbie é tão popular, por que temos de comprar amigos para ela?
- Quebrei um espelho e ganhei sete anos de azar, mas meu advogado acha que vai conseguir reduzir para cinco.
- Há uma linha tênue entre pescar e ficar parado à beira d'água como um idiota.
- Tudo pode ser alcançado a pé se você tiver tempo.
- Acho errado que só uma empresa faça o Monopoly.
- Por que não fazem o avião inteiro com o material da caixa-preta?

ines249

ONDE? ONDE?

A ÁRVORE DE ARMADILHAS DE LAGOSTA, que tem esse nome por ser uma pilha de caixotes de madeira para capturar lagostas, se ilumina no primeiro dos quase 15 dias de comemorações natalinas, que incluem canções de Natal no mosteiro franciscano local e a chegada de Papai Noel – num barco de pescar lagosta, é claro. Onde fica?

- **A** Kennebunkport, Maine
- **B** Bethlehem, Pensilvânia
- **C** Cumberland, Rhode Island
- **D** Petersham, Massachusetts

ROBERT DENNIS

Resposta: A. Kennebunkport, Maine

ines249

CLUBE
Mulher Cristã

Você mais perto da Palavra de Deus!

BRINDE EXCLUSIVO!
Livro Bíblia
Flores de Inverno

Aproxime-se de Deus por meio da leitura com o **Clube Mulher Cristã!**

Com ele, você receberá livros escritos por autores inspirados pelo Espírito Santo, que trarão a você mensagens relevantes para a mulher moderna, sempre com temas atuais abordados de forma simples e marcante.

Você receberá todo mês 1 LIVRO SELECIONADO e também um SUPERBRINDE no segundo envio.

Peça agora pelo whatsapp

(21) 99736-4214

ines249

Descubra novos mundos com nossa **Seleção do Mês!**

Você ama ler, mas não sabe por onde começar? Ou talvez esteja procurando novos autores e gêneros?

Assine a **Seleção do Mês** e receba em casa, todo mês, um livro escolhido por especialistas. Descubra romances emocionantes, thrillers de tirar o fôlego, mistérios envolventes e muito mais! Não perca tempo procurando sua próxima leitura. Assine agora e receba seu primeiro livro em poucos dias.

Peça agora pelo whatsapp

(21) 99736-4214